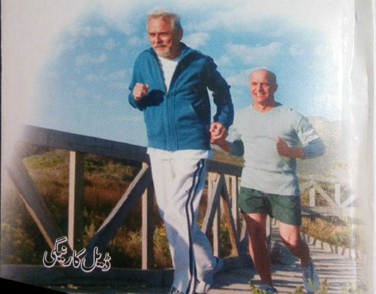


DALE
CARNEGIE

احساس محرومی اور کمتری سے نجات حاصل
کر کے اعتماد سے بھرپور زندگی کا آغاز کیجئے

خود اعتمادی بڑھائیے



ڈیل کارنیگی

کامیاب اور بھرپور زندگی گزارنے کے لیے خود اعتمادی پیدا کیجیے

خود اعتمادی بڑھایئے

مصنف: ڈیل کارنیگی

مترجم : ایس ناز

شمع بک ایجنسی نوید اسکوائر نیو اردو بازار کراچی

مصنف	:	ڈیل کارنیگی
مترجم	:	ایس ناز
ناشر	:	شمع بک ایجنسی
زیر اہتمام	:	خالد علی
پرنٹرز	:	برکت اینڈ سنز
تعداد	:	1000
قیمت	:	-/40روپے

اسٹاکسٹ

☆ اشرف بک ایجنسی، اقبال روڈ راولپنڈی
☆ کتاب گھر اقبال روڈ راولپنڈی
☆ یونس بک ڈپو، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور
☆ فہیم بک ڈپو راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور
☆ کتب خانہ مقبول عام، جھنگ بازار فیصل آباد
☆ رشید نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ فریئر روڈ کراچی

فہرست

کامیاب اور بھرپور زندگی گزارنے کیلئے

خود اعتمادی پیدا کیجئے

ہر فرد کے اندر ایسی صلاحیتیں پوشیدہ ہیں جنہیں بروئے کار لا کر وہ اپنی شخصیت کو متوازن اور خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال کر سکتا ہے۔

پچھلے دنوں مجھے ایک ایسا خط پڑھنے کا موقع ملا جس کے ایک ایک لفظ سے دردمندی اور تاسف کا اظہار ہوتا تھا۔ لکھنے والا ایک ایسا نوجوان تھا جو نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو کر خود اعتمادی اور اپنی ذات پر بھروسہ کھو چکا تھا اور اس نے خط کے ذریعے ایک مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر سے مشورہ طلب کیا تھا۔ اس خط کے کچھ حصے قارئین کی دلچسپی اور استفادے کے لئے درج ذیل ہیں۔

سب سے بڑی بات، جس کی وجہ سے مجھے اپنی ذات نہایت حقیر نظر آتی ہے، وہ یہ ہے کہ میں بدقسمتی سے اس صلاحیت سے محروم ہوں، جسے شخصیت سازی میں ریڑھ کی ہڈی کہنا چاہیے۔ آغاز جوانی میں، میں نہایت مضبوط اعصاب کا مالک تھا لیکن اب میں اعصابی طور پر اس حد تک کمزور ہو چکا ہوں کہ مجھے ہر چیز سے ڈر لگتا ہے۔ میں کوئی کام کرنے کا منصوبہ بناتا ہوں مگر جب آغاز کرنے کی گھڑی آتی ہے تو پہلو بچانے کے لیے ایسے بہانے ڈھونڈنے لگتا ہوں جن کی مدد سے میں اپنے آپ کو دھوکا دے سکوں مجھے بخوبی علم ہے کہ ان حالات میں کیا کرنا چاہیے، لیکن مختلف قسم کے شکوک اور وہم ہر

وقت مجھے گھیرے رہتے ہیں۔ انہوں نے مجھے کہیں کا نہ چھوڑا اور میں اپنی ذہنی الجھنوں کا پورا پورا احساس و ادراک رکھتے ہوئے کوئی ایسا منصوبہ عمل میں نہیں لا سکتا جس کے بغیر میری زندگی کامیابی و کامرانی سے ہمکنار ہو سکتی ہو۔

اپنی ذات کے بارے میں بداعتمادی اور بے اعتباری کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ مجھے اپنے گھر سے کبھی مناسب حوصلہ افزائی اور جائز تحسین و ستائش نصیب نہیں ہوئی۔ میری والدہ ہمیشہ مجھ پر نکتہ چینی اور تنقید و تنقیص کے تیر چلاتی رہتی ہیں اور میری کمزوریوں اور خامیوں کا موازنہ دوسرے بہن بھائیوں کی اچھائیوں اور خوبیوں سے کرتی رہتی ہیں۔ اگرچہ ایسا کرتے وقت ان کی نیت اور خواہش یہ ہوتی تھی کہ میں اپنے آپ کو کچھ بہتر سے بہتر بنانے کے لئے زیادہ محنت و مشقت سے کام کیا کروں، مگر اسے میری بدنصیبی سمجھئے کہ ان کا رویہ اور طریق کار اس قدر غلط تھا کہ مجھ پر ان کی ہر بات کا الٹا اثر ہوتا۔ ہر وقت کی ڈانٹ پھٹکار اور طعن و تشنیع کے باعث میں خود اپنی نظروں سے گرتا چلا گیا اور میرا یہ خیال زیادہ پختگی اختیار کر گیا کہ میں زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا، چنانچہ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ مجھے اپنے اردگرد کے ماحول اور خود اپنے آپ سے دلچسپی نہ رہی اور یوں زندگی کے بارے میں میرا رویہ بے پروائی اور بے تعلقی کا رنگ اختیار کرتا چلا گیا۔

''مجھے معلوم ہے کہ اگر میرا یہی رویہ رہا تو میں کبھی منزل پر نہیں پہنچ سکتا لیکن سمجھ میں نہیں آتا کہ میں اپنی ذہنی اور جذباتی الجھنوں کو کیسے سلجھاؤں اور اپنے آپ کو کیوں کر بدلوں۔ مجھے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میرے اندر کوئی بنیادی خامی پیدا ہو چکی ہے۔ ان حقائق و حالات کا تجزیہ کرنے کے بعد اگر آپ اس نتیجے پر پہنچے ہوں کہ میں بالکل نکما اور ناکارہ شخص ہوں تو مجھے آپ سے کوئی نہ گلہ ہوگا نہ اختلاف۔ کیا آپ مجھے کوئی ایسا قیمتی مشورہ دے سکتے ہیں جس پر عمل کر کے میں اپنی زندگی کے موجودہ درد

کی تکالیف سے نجات پا سکوں اور اپنا ذہنی اور جذباتی رویہ بدل کر نصرت و کامرانی کی راہ پر چلنے کے قابل بن سکوں؟''

آپ اس نوجوان کی مشکل کی کیسے تشریح کریں گے؟ ہو سکتا ہے آپ منفی اصطلاحات کا ذکر کرتے ہوئے یہ کہیں کہ بدنصیب نوجوان شخص ناموزونیت کے شدید احساس کا شکار ہے یا آپ مثبت اصطلاحات کا تذکرہ کرتے ہوئے یہ قرار دیں کہ مذکورہ نوجوان کو اپنی ذات کے بارے میں مزید خوداعتمادی کی ضرورت ہے۔ کیا اس نوجوان کا کیس غیر معمولی نوعیت کا ہے؟ کیا اپنی ذات کے بارے میں بداعتمادی کا شکار صرف چند نوجوان ہی ہوتے ہیں؟ اگرچہ ہمارے ملک میں تعلیم کی کمی اور دوسری وجوہ کے باعث ابھی تک ایسے حالات نہیں پیدا ہوئے کہ ہم صحیح اعداد و شمار اور عملی تحقیق و تجربات پر مبنی مندرجہ بالا سوالات کا جواب دے سکیں تاہم زیادہ ترقی یافتہ ممالک میں ماہرین کی تحقیق کے مطابق جب ایک کالج کے ۲۷۵ انڈر گریجویٹ طلبہ کا نفسیاتی جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ۹۰ فیصدی نوجوان طالبعلم کسی نہ کسی صورت میں شخصی ناموزونیت اور محرومی کا شدید احساس رکھتے تھے۔ بعض طالب علم یہ سمجھتے تھے یا کم از کم اس چیز کا احساس رکھتے تھے کہ وہ شکل و شباہت، کھیلنے کودنے کی صلاحیت، دماغی قابلیت یا پرکشش شخصیت کے معاملے میں دوسروں کے مقابلے میں بہت کم تر واقع ہوئے ہیں۔ بعض نوجوانوں کو اگر اپنی کمزور جسمانی صحت اور قوت کا گلہ تھا تو بعض محبت میں ناکامی کی شکایت کرتے سنے گئے۔

ممکن ہے آپ کہیں کہ پوری جستجو کے باوجود کسی پنہاں استعداد کا سراغ نہیں لگا سکے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے ذہن میں پنہاں استعداد کا غلط مفہوم جڑ پکڑ چکا ہے۔ شاید آپ سمجھتے ہوں کہ اس قسم کی استعداد سے آپ اچھی طرح ستار بجانے یا پرکشش انداز سے گفتگو کرنے کا ڈھنگ سیکھ سکتے ہیں یا اپنے کاروبار کو وسیع اور پائیدار

بنیادوں پر استوار کر سکتے ہیں۔ بلاشبہ خصوصی استعداد سے یہ کارنامے بھی انجام دیئے جا سکتے ہیں لیکن وہ استعداد جس کی آپ کو جستجو ہے ان سے مختلف نوعیت کی حامل ہے۔ اگر آپ ہر قسم کے انسانوں سے مراسم پیدا کر کے ان مراسم کو احسن طریقے پر نبھانے کے فن سے واقف ہیں تو یقین رکھیے کہ آپ کے اندر مطلوبہ استعداد بدرجہ اتم موجود اور آپ اس کی مدد سے کارہائے نمایاں سرانجام دے سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے روزمرہ کے معمولات پُرتخیل انداز سے اس طرح انجام دے سکتے ہیں کہ ان سے بوریت محسوس کرنے کے بجائے خوش گوار طور پر لطف حاصل کریں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کو قدرت نے وہ صلاحیت ودیعت کر رکھی ہے کہ جس کی مدد سے زندگی کو کامیاب و کامران بنایا جا سکتا ہے۔ وہ لوگ، جو اپنی زندگی کا ہنگامہ پرور دور ختم کر چکے ہیں، خاص طور پر نوٹ کر لیں کہ انہیں اگر زیادہ عرصے تک زندہ رہنا ہے اور زندگی میں بھرپور حصہ لینا ہے تو ماضی کی مایوسیوں اور ناکامیوں کا فراموش کر کے اپنے آپ کو یقین دلانا چاہیے کہ قدرت نے ہر انسان کے اندر صلاحیتوں کا ایک ایسا خزانہ ودیعت کر رکھا ہے جو کبھی ختم نہیں ہو سکتا، بلکہ اسے جس قدر خرچ کیا جائے گا، اس میں تجربے، مہارت اور اپنے آپ پر بھروسے جیسی نعمتوں کا اسی قدر زیادہ اضافہ ہوتا جائے گا۔ آپ یہ سوچے بغیر کہ زندگی کا بڑا حصہ ختم ہو چکا، اپنے آپ کو یقین دلایئے کہ ابھی آپ کو اپنی زندگی کا وہ کارنامہ سرانجام دینا ہے جس کے لیے قدرت نے آپ کو تخلیق کیا تھا۔ اس کے بعد آپ پوری خود اعتمادی اور حوصلے کے ساتھ اپنے کام میں لگ جایئے۔ اگر آپ کا جذبہ صادق ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے۔

ابراہم لنکن کے نام سے کون واقف نہیں۔ اس کی زندگی کے مشہور واقعات سے بھی آپ ضرور آگاہ ہوں گے لیکن شاید یہ معلوم نہ ہو کہ ۳۲ سال کی عمر میں وہ زندگی سے اس قدر مایوس اور بددل ہو چکا تھا کہ اسے بڑی پریشان خیالی میں اپنی ڈائری میں

یہ لکھنا پڑا۔ ''اس وقت میری جو حالت ہے، دنیا میں کسی شخص کی نہ ہوگی، اگر میرے محسوسات کو دنیا کے تمام لوگوں میں برابر برابر بانٹ دیا جائے تو روئے زمین پر ایک بھی خوش باش چہرہ نظر نہ آئے گا۔''

یہ الفاظ اس عظیم انسان نے ۱۸۴۱ء میں لکھے تھے۔ اب ہم آپ کی دلچسپی کے لیے اس کے وہ الفاظ پیش کرتے ہیں جو اس نے ۱۸۶۲ء میں امریکی کانگریس سے خطاب کرتے ہوئے کہے۔ ''اگرچہ ہم مشکلات سے دوچار ہیں تاہم ان کا مقابلہ کرنے کے لیے مستعد رہنا چاہیے، ہم ایک نئی قوم ہیں اس لیے ہمیں مشکلات کا مقابلہ بھی نئے اور منفرد انداز سے کرنا ہوگا''۔

یہ حوصلہ اور خود اعتمادی لنکن کو کہاں سے ملی؟ بات صرف اتنی ہے کہ پہلے الفاظ لکھتے وقت لنکن ایک عام آدمی تھا۔ جسے نہ تو ابھی تک اپنی صلاحیتوں کا احساس تھا اور نہ اپنی استعداد اور اہلیت کا اندازہ، بعد میں اس نے اپنی ذات کو پانے کے لیے سر توڑ کوشش کی اور جب وہ اپنی ذات کا صحیح ادراک حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا تو نہ صرف زندگی کے بارے میں اس کا رویہ ہی بدلا بلکہ خود بھی مختلف آدمی بن گیا۔ پہلے وہ ایک پسماندہ علاقے کا عام اور معمولی وکیل تھا لیکن اب وہ امریکا کا صدر بننے میں کامیاب ہو چکا تھا۔ یہ کامیابی اسے اس وقت حاصل ہوئی جب اس نے اپنے آپ کو سمجھ اور پا لیا تھا۔ قدرت بے انصافی سے کام نہیں لیتی۔ وہ ہر شخص کو یکساں صلاحیت، اہلیت اور حوصلہ ودیعت کرتی ہے۔ ان صلاحیتوں کا سراغ لگانا اور انہیں پوری خود اعتمادی اور حوصلے سے بروئے کار لانا ہمارا فرض ہے۔ کیا آپ اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ اس فرض کو بہ حسن و خوبی پورا کر رہے ہیں؟

داڑھی مونچھوں کا نفسیاتی پہلو

"ماہرین نفسیات" نے چہرے اور سر کے بالوں میں اظہار خیال کیا ہے۔ ڈاکٹر رولینڈی ٹرسکی اور اسٹیفنے جے وولمز کے بیان کے مطابق لمبے بال طاقت اور مردانگی کا نشان ہیں اور بالوں کی کاٹ تہذیب وتمدن کی نشاندہی کرتی ہے۔ ڈاکٹروں کے بیان کے مطابق تمدن کے پیش نظر مکمل مادی طاقت کو دبا کر روحانی تقاضوں کو ابھارنا پڑتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ آدمیوں کے بالوں کے اسٹائل بتدریج بدل کر چھوٹے سے چھوٹے ہوگئے ہیں۔

ماہرین نفسیات نے اس سلسلے میں میچلینگو کی بنائی ہوئی خدا کی ایک تصویر کی طرف توجہ مبذول کرائی ہے جس نے خدا کے خدوخال کو اس انداز سے پیش کیا ہے کہ وہ بہت طاقت ور خالق دکھائی دیتا ہے۔ اس کے لمبے لمبے بال اور گھنی داڑھی ہے۔ مصنوعی بالوں کا ٹوپ جو انگلستان کی عدالتوں میں عظمت اور دانائی کے نشان کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، لمبے بالوں میں طاقت کے اظہار کی ترمیم شدہ صورت ہے۔ ڈاکٹروں نے مزید کہا ہے کہ شمالی امریکا کے انڈین، جو اپنے دشمنوں کی کھوپڑیاں کچلتے تھے، اذیت پسند نہ تھے۔ ان کا مقصد صرف یہ تھا کہ زندگی اور طاقت کو نمونہ بنا کر دوسروں پر فتح حاصل کریں۔ ڈاکٹروں کے بیان کے مطابق اگر آدمی کی بنیادی طاقت کو دبایا جائے تو اس میں گنجا پن آجاتا ہے۔ تب وہ ٹوپیوں اور مصنوعی بالوں کے اشتہارات کی طرف توجہ دینے لگتے ہیں جب کہ وہ اس کی تلافی موٹی موٹی مونچھوں سے کرسکتے ہیں۔

کیا آپ زود حس ہیں؟

دوسرے پرچے کے بعد جب نعیم نے اعلان کیا کہ اب وہ امتحان میں نہیں بیٹھے گا تو ہمیں ذرا تعجب نہ ہوا، سوچا، نروس تو ہے ہی معمولی بات پر پریشان ہوجانا اور کام سے ہاتھ اٹھالینا اس کی پرانی عادت ہے۔ پرچے میں کوئی مشکل سوال دیکھ کر گھبرا گیا ہے اور فیل ہونے کی تہمت سے بچنے کے لیے امتحان سے بھاگ رہا ہے۔ اگلے پرچے میں سات دن کا وقفہ تھا، اس دوران میں سب نے ہمت دلائی تو پرچہ دینے پر آمادہ ہوگیا۔ تنقید کے پرچے والے دن پھر یہی حادثہ پیش آیا، ایک سوال پر آدھا وقت صرف کردیا، باقی ماندہ آدھے وقت میں چار سوال کس طرح حل ہوتے؟ فوراً ہاتھ پاؤں پھول گئے پھر گھبراہٹ اور جلدی میں جو یہ سوال گھسیٹے تو کچھ یاد نہیں، کیا لکھ آیا اور کیا رہ گیا، سارے پرچے قریب قریب اسی انداز سے کیے، سب کی رائے تھی کامیابی مشکل ہے۔ لیکن چند ماہ بعد جب نتیجہ نکلا تو وہ پاس تھا۔

بادی النظر میں یہ بات بڑی عجیب معلوم ہوتی ہے لیکن یقین جانیے ناممکن ہرگز نہیں ہے، نروس آدمی فطری طور پر زیادہ ذہین ہوتے ہیں لیکن ایسے لوگوں کی سب سے بڑی کمزوری یہ ہے کہ وہ جلد ہی دل برداشتہ ہوجاتے ہیں اور کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں۔ چنانچہ اپنی خداداد صلاحیتوں سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ یہ حقیقت ہے کہ نعیم اگر ذرا بھی حوصلے سے کام لیتا اور دل جمعی سے پرچے دیتا رہتا تو لازماً بہتر پوزیشن حاصل کرتا۔

نروس یا زود حس ہونا ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ اس میں فی الحقیقت کوئی برائی

نہیں، اس بیماری میں مبتلا افرد کے متعلق عموماً یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ ان کی مجموعی زندگی حسرت ویاس کا مرقع ہوتی ہے اور وہ ہمیشہ خسارے میں رہتے ہیں۔ علم نفسیات کی جدید ترین تحقیقات کی رو سے یہ بات یکسر غلط ثابت ہو چکی ہے اسکے برعکس ماہرین کا کہنا ہے کہ زود حس لوگ اس قدر تیز احساس کے مالک ہوتے ہیں کہ ان کے لیے حالات وواقعات کا تجزیہ کر کے مستقبل کے لیے لائحہ عمل تیار کرنا، پھر اس پر عمل کرنے کے لیے نت نئی راہیں نکالنا اور وسائل مہیا کرنا چنداں مشکل نہیں ہوتا! البتہ جب احساس بڑھ کر تخیل پرستی کی حدوں کو چھونے لگے تو پھر یہی قدرتی جوہر انسان کی ترقی و کامرانی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔ اس کی صلاحیتیں بری طرح متاثر ہوتی ہیں اور وہ اعصابی کش مکش کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بھی اعصابی کش مکش کا شکار نہیں ہوئے تو خدا سے دعا کیجئے کہ وہ آپ کو ہمیشہ اس مصیبت سے محفوظ رکھے، کیونکہ روحانی کرب سے بڑھ کر کوئی جسمانی درد اتنا شدید نہیں ہوتا۔

زندگی میں جب کبھی کوئی ایسی نفسیاتی اُلجھن پیدا ہو جائے تو اس سے نجات پانے کا احسن طریقہ یہی ہے کہ فوراً کسی ماہر نفسیات سے رجوع کیا جائے! تاہم ماہرین نے چند ایسے عام فہم اور سادہ رہنما اصول وضع کر لیے ہیں کہ ان پر عمل پیرا ہو کر اس بیماری سے بآسانی چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں اولین اور اہم بات یہ ذہن نشین کر لیجئے کہ انسان کو کسی مرحلے میں بھی اپنی عصبی کمزوری کو بہانہ یا ڈھال بنا کر اپنے فرائض سے پہلو تہی نہیں کرنی چاہیے۔ یاد رکھیے اپنی عصبی کمزوری اور فوراً نروس ہو جانے کا بار بار اعلان یہ بتاتا ہے کہ آپ نے زندگی میں کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لیے کسی قسم کی جدوجہد کرنے سے پہلے ہی اپنی شکست کا اعتراف کر لیا ہے۔ بالفاظ دیگر آپ نے ترقی وخوشحالی کے دروازے خود اپنے اوپر بند کر لیے ہیں۔

اپنی غذا کو بہتر بنائیے

ناقص غذا عصبی کمزوری کا ایک بڑا نمایاں سبب ہے، خصوصاً جن لوگوں میں پروٹین کی کمی ہو، وہ بہت جلد اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ بہت زیادہ مصروف یا مجرد کی زندگی بسر کرنے والے لوگ اکثر اپنی غذا کے بارے میں لاپروا ہوتے ہیں ان کی خوراک زیادہ تر ایک پیالی چائے اور بند یا ڈبل روٹی سے ملتی جلتی اشیاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایسی چیزوں کے مسلسل استعمال سے جسمانی ضروریات پوری نہیں ہوتیں، چنانچہ وہ اضمحلال، افسردگی اور بددلی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہی اضمحلال بالآخر عصبی کمزوری پر منتج ہوتا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اچھی غذا حاصل کرنے کے لیے کسی خاص تردد کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ اچھی غذا سے یہ مراد ہے کہ آپ کے دسترخوان پر ہمیشہ بھنا ہوا گوشت، چٹ پٹی ترکاریاں اور مسالے دار مچھلی ہی ہو، بلکہ سادہ دودھ، دہی، انڈے اور کسی حد تک گوشت۔ مچھلی اور پھلوں اور سبزیوں سے اپنی روزمرہ کی ضرورت بآسانی پوری کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیے جہاں تک آپ کے مالی وسائل اجازت دیں آپ کا مطمع نظر ''اچھی اور ملی جلی غذا'' ہونا چاہیے۔ تھوڑی سی چائے میں زیادہ دودھ ڈال کر بھی یہ مقصد بخوبی پورا کیا جا سکتا ہے۔

تازہ ہوا کھائیے اور ورزش کیجئے

یہ حقیقت کسی سے پوشیدہ نہیں کہ انسانی صحت اور تندرستی کے لیے تازہ ہوا اور ورزش دونوں بے حد ضروری ہیں، چاہے کھانے کے بعد کھلے صحن میں مختصر سی چہل قدمی ہی کیوں نہ ہو اس کا اثر انسانی صحت پر بڑا خوشگوار ہوتا ہے۔ غور کریں تو آپکو

معلوم ہوگا نروس آدمی زیادہ تر ایسی زندگی بسر کرتے ہیں جس میں انہیں کھلی ہوا میں نکلنے اور ورزش کرنے کے لیے بہت کم مواقع ملتے ہیں۔ زندگی کو خوشگوار بنانے اور معاشرے میں اپنی ذمہ داریوں سے کامیابی کے ساتھ عہدہ برآ ہونے کے لیے صحت مند ہونا ضروری ہے۔ پیدل سیر، پیراکی یا اپنی پسند کے مختلف کھیلوں میں حصہ لینے کے بعد نروس افراد کے رویئے اور طرز فکر میں اکثر خوشگوار تبدیلی رونما ہوتی ہے، آپ بھی آزما کر دیکھ لیجیے اس میں کہاں تک صداقت ہے۔

آپ کو آرام کی ضرورت ہے

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے، نروس آدمی کے علاج معالجے کے اب تک جتنے طریقے دریافت ہوئے ہیں! ''آرام'' ان سب میں نمایاں اہمیت رکھتا ہے۔ انٹرویو دینے یا کسی مجمع کے سامنے تقریر کرنے کا تصور انسان کو ہمیشہ نروس کر دیتا ہے، لیکن اگر اس آزمائش سے دوچار ہونے سے پہلے چند لمحے ستا لیا جائے تو سارا ڈر اور خوف حیرت انگیز طور پر دور ہو جاتا ہے۔ اس طرح تھکن، غصے اور جھنجھلاہٹ سے بھی بآسانی نجات مل سکتی ہے۔ سخت فرش یا گدے پر صرف دس منٹ تک سکون سے لیٹے رہیں تو نہ صرف طبیعت کا ہیجان اور اضطراب ختم ہو جاتا ہے، بلکہ تھکے ہوئے اعصاب بھی پرسکون ہو جاتے ہیں۔ کھوئی ہوئی توانائی بحال ہو جاتی ہے اور انسان اپنے آپ کو پھر سے تازہ دم اور ہشاش بشاش محسوس کرنے لگتا ہے۔ زیادہ نروس افراد کے لیے یہ سادہ سا عمل ڈر، خوف اور غصے پر قابو پانے کے سلسلے میں بڑا مفید ثابت ہوتا ہے۔

حالات کا مقابلہ کرنا سیکھیے

زندگی میں جب کبھی آپ کو اہم ذمہ داریاں سنبھالنا پڑیں تو گھبرایئے نہیں۔ یقین رکھیے، دوسرے لوگوں کی طرح آپ میں بھی قدرت نے ان سے عہدہ برآ

ہونے کی صلاحیتیں ودیعت کر رکھی ہیں۔ زود حسی کو بنیاد بنا کر ذمہ داریوں سے کنی کترانے کی کوشش نقصان دہ ہے۔ اس کے برعکس کوشش کیجئے کہ جس کام سے آپ کو خوف آتا ہے وہ بار بار آپ کے ہاتھوں سرانجام پائے۔ اس طرح آپ بڑی آسانی سے اپنے خوف پر قابو پا سکتے ہیں۔

اس حقیقت کو فراموش نہ کریں کہ خوف ایک فطری عمل ہے۔ ضرر رساں اشیاء سے لازماً خوف آتا ہے اور یہ اسی خوف اور ڈر کا نتیجہ ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں کئی مہلک حادثوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ڈرتا ہے کہ کہیں وہ راہ چلتے کسی کار کے نیچے آ کر نہ کچلا جائے تو لازماً بڑی احتیاط سے ایک طرف ہو کر چلے گا اور سڑک پار کرتے وقت دائیں بائیں ضرور دیکھ لے گا۔

نروس لوگوں کے خوف اور ڈر کا معاملا اس کے بالکل الٹ ہے، ان کا خوف ہمیشہ بے سروپا اور مضحکہ خیز ہوتا ہے، چوہوں سے خوف کھانا، چھپکلی سے ڈرنا، اجنبی افراد کے سامنے بولنے سے ہچکچانا اور تنہائی یا تاریکی سے پریشان ہو جانا، ان کے ڈر اور خوف کی عام مثالیں ہیں، ان سے دامن بچانا ضرور ہے ورنہ یہ بے نام خوف آپ کے راستے میں دیوار بن کر حائل ہو جائیں گے اور آپ اپنی خداداد صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکیں گے۔ اس قسم کے خوف سے نجات پانے کے لیے دوسروں کی مدد کا سہارا نہ لیں، بلکہ خود اپنے طور پر کوشش کریں اس کے لیے خود آپ کے اندر سے تحریک اٹھنا ضروری ہے۔ بیرونی دباؤ انسانی جذبات و احساسات کی نشوونما اور پختگی کے حق میں ہمیشہ مضر ہوتا ہے۔ ایک بار انسان کسی مشکل سے کامیابی کے ساتھ گزر جائے تو آئندہ کے لیے تمام نامساعد حالات سے نبٹنے کے لیے دوسروں کی محتاجی سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔

قدرت دعوت نظارہ دیتی ہے

قدرتی مناظر کی خوبصورتی، خوشنما ہریالی اور رنگا رنگ پھول دیکھ کر انسان پر عالم سرخوشی طاری ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ماہرین نفسیات نروس اشخاص کے لیے ایسے مشاغل تجویز کرتے ہیں جن میں انہیں قدرت کا زیادہ سے زیادہ قرب حاصل ہو۔ مصروفیات کی وجہ سے اگر کہیں باہر آنا جانا ممکن نہ ہو تو گھر میں پھول اور خوبصورت درخت لگا کر انسان بڑی آسانی کے ساتھ خوشی اور مسرت کا سامان پیدا کر سکتا ہے، تاہم جب کبھی ممکن ہو نروس آدمی کو شہر کے شور وغل اور ہنگاموں سے دور خاموش قدرتی مناظر سے محفوظ ہونا چاہیے۔ ان کا گہرا سکوت اور خاموشی ہم پر جو گہرا اثر چھوڑتی ہے وہ ہماری جذباتی اور نفسیاتی کیفیات کی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ پالتو جانور بھی نروس آدمیوں کے بڑے اچھے رفیق ثابت ہوتے ہیں۔

نیند بھی ضروری ہے

نیند کی کمی انسان کو بہت جلد زود حسی کا شکار بنا دیتی ہے اس سے محفوظ رہنے کے لیے روزمرہ مصروفیات میں چند لمحے ایسے ضرور رکھیں کہ آپ ان میں سکون کے ساتھ اس کمی کو پورا کر سکیں۔ نروس آدمی عام طور پر جس ہیجان اور اضطراب کا شکار ہوتا ہے وہ نیند کے دوران میں بڑی حد تک دور ہو جاتا ہے اور اعصابی کھنچاؤ اور الجھن کی شدت خاصی کم ہو جاتی ہے۔ نیند سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے ذہن سے ہر قسم کے منفی خیالات کو نکال دیجیے۔

خود کو مصروف رکھیے

بالعموم کہا جاتا ہے کہ نروس آدمیوں کو زیادہ کام نہیں کرنا چاہیے۔ یہ مفروضہ سراسر غلط فہمی پر مبنی ہے۔ کام کی زیادتی بے شک ہر شخص کی صحت کے لیے مضر ثابت ہوئی ہے لیکن اگر ذرا اعتدال سے کام لیا جائے تو چاہے کوئی سا کام ہو، نہایت خوشگوار بن جاتا ہے اور یہ امر واقع ہے کہ مفید کام یا اہم فرض کی تکمیل کے بعد انسان کو ایک بے پایاں سکون اور اپنی زندگی کے بامقصد ہونے کا واضح احساس ہوتا ہے۔ نروس آدمی اگر اپنے آپ کو کسی مفید اور بامقصد کام میں مصروف رکھے تو اسے اس کی دلچسپیوں کے مقابلے میں اپنے فکر اور غم کی شدت کا بہت کم احساس ہو گا۔

مستقبل کی منصوبہ بندی کر لیجیے

نروس آدمی اکثر آنے والے دن کے خیال سے مضطرب رہتے ہیں اپنی صلاحیتوں اور وسائل کو مدنظر رکھ کر اگر جامع منصوبہ بندی کر لی جائے تو انسان بڑی آسانی سے اس خوف سے نجات پا سکتا ہے۔ مختلف غیر یقینی اور ناگہانی واقعات و حادثات سے نبٹنے کے لیے پہلے سے بندوبست کر لیا جائے تو ان کا اثر زیادہ شدید اور خوفناک نہیں ہوتا چھوٹی موٹی مشکلات از خود دم توڑ دیتی ہیں۔

احساس ظرافت پیدا کیجیے

روزمرہ زندگی میں انسان کو نت نئے حادثوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے لیکن اگر آپ میں احساس ظرافت موجود ہو تو ان حادثات کی تلخی اور اثرات کو بڑی آسانی کے

ساتھ زائل کر سکتے ہیں۔ دوسرے لوگ اگر آپ کی کسی بات کا مذاق اڑاتے ہیں تو برا نہ مانیں بلکہ اس سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں اور موقع پا کر خود ان پر لطیف انداز میں چوٹ کریں۔ اشتعال انگیز بات کو اگر دلچسپ انداز میں بیان کیا جائے تو نہ صرف مخاطب برا نہیں مانتا بلکہ آپ خود بھی غصے اور جھنجھلاہٹ سے پیدا ہونے والے اعصابی کھنچاؤ اور الجھن سے محفوظ رہتے ہیں۔ زود حس شخص کے لیے اس لطیف حس کی موجودگی اس لحاظ سے بڑی فائدہ مند ہے کہ اگر کسی مرحلے پر وہ مشکلات سے دوچار ہوتا ہے تو اپنی ظرافت اور لطیف انداز کی بدولت اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ زود حسی سے نجات پانے کے لیے اوپر جو چند اصول بتائے گئے ہیں ان پر عمل پیرا ہونے کے لیے کسی خاص تیاری اور اہتمام کی ضرورت نہیں، صرف عزم صمیم اور نیک ارادہ درکار ہے۔

اپنے آپ پر ترس نہ کھائیے

طاہر میرا بچپن کا دوست ہے۔ کالج میں بھی ہم اکٹھے پڑھتے رہے۔ بڑا ہنس مکھ اور کھلنڈرا لڑکا تھا۔ برسوں بعد اچانک ملاقات ہوئی، میں اسے بالکل نہ پہچان سکا، پہچانتا بھی کیسے کہاں کالج کے زمانے کا وہ مضبوط اور کسرتی جسم کا ایتھلیٹ اور کہاں یہ کمزور، زرد رو، نڈھال اور معذور آدمی۔ اس کی داہنی ٹانگ کٹی ہوئی تھی۔ وہ بیساکھیوں کے سہارے چل رہا تھا اس نے مصافحے کے لیے ہاتھ بڑھایا تو میں دیکھتا رہا وہ بولا:

ارے چغد نہیں پہچانا، میں طاہر ہوں۔

طاہر! میرے منہ سے بے ساختہ نکلا۔ ہم دونوں ایک دوسرے سے لپٹ گئے۔ میری نظریں بار بار اس کی کٹی ہوئی ٹانگ اور بیساکھیوں پر جا ٹھہرتی تھیں اسے معذور دیکھ کر مجھے دلی تکلیف ہوئی۔ ضبط نہ ہو سکا، تو دکھ بھرے لہجے میں پوچھا! بڑا افسوس ہے تمہاری ٹانگ بالکل ضائع ہو گئی۔ ”ضائع نہیں ہوئی بھئی...... اس نے مسکراتے ہوئے میری بات کاٹ دی“۔ یہ ٹانگ میں نے جنگ میں اپنی قوم اور وطن کی نذر کر دی ہے اور پھر اس نے ایک فلک شگاف قہقہہ لگایا۔ یہ صورتحال میرے لیے قطعی غیر متوقع تھی میں شرمندہ سا ہو گیا۔ اپنی ندامت کو چھپانے کی خاطر ایک اور سوال کر ڈالا! تمہیں کبھی اس پر افسوس نہیں ہوا؟

افسوس کیسا پیارے! ابتدا میں چند دن ضرور پریشان رہا لیکن جب زخم ٹھیک ہو گئے اور میں بیساکھیوں کے سہارے چلنے لگا تو ساری پریشانی جاتی رہی۔ اب تو کبھی خیال بھی نہیں آتا کہ ایک ٹانگ سے معذور ہوں! اس نے زوردار قہقہوں کے درمیان اپنی بات مکمل کی پھر بولا۔ دوڑ لگاؤ گے میرے ساتھ؟ میں جھینپ کر خاموش ہو گیا۔ طاہر کے اس طرز عمل سے میں بے حد متاثر ہوا۔ سوچنے لگا، یہ اچھا ہی ہوا اس نے ٹانگ کٹ جانے کے باوجود اپنی جان کو روگ نہیں لگایا ورنہ شدت غم سے گھل گھل کر کب کا مر چکا ہوتا۔ لنگڑا ہونے کے باوجود اس کا عزم لائق ستائش تھا۔ کوئی اور ہوتا تو خود رحمی (SELF PITY) کا شکار ہو جاتا اور زیادہ سے زیادہ ہمدردی حاصل کرنے کے لیے اپنی مظلومی اور محرومی کی داستان دردناک پیرائے میں بیان کرتا۔

خود رحمی ایک نفسیات عارضہ ہے اور اپنے آپ پر ترس کھانا اس کی علامت ہے۔ اس کا شکار ہر وقت اپنی خامیوں اور محرومیوں پر کڑھتا رہتا ہے، لیکن مایوسی، بددلی اور قنوطیت کے سوا اس کے پلے کچھ نہیں پڑتا۔ زندگی کے مسائل سلجھنے اور حل ہونے کے بجائے مزید الجھ جاتے ہیں۔ زندگی کو پرلطف اور خوشگوار بنانے کے لیے اس طرز عمل سے چھٹکارا پانا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ ترقی اور کامیابی کے متمنی ہیں یا ایک جاذب نظر اور مقناطیسی شخصیت بننا چاہتے ہیں تو اس مکار دشمن سے ہر وقت ہوشیار رہیے! ورنہ یہ آپ کی فطری صلاحیتوں کو ناکارہ کر کے رکھ دے گا اور آپ قوت،

حوصلے، عزم اور جرأت سے محروم ہو جائیں گے۔ اس عیار دشمن پر قابو پانا زیادہ مشکل نہیں، بس ذرا سی ہمت اور حوصلے سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ اس سلسلے میں مختلف ماہرین نفسیات نے چند اصول وضع کیے ہیں ان پر عمل پیرا ہو کر اس دشمن کو بآسانی شکست دی جا سکتی ہے۔

یہاں فرشتے نہیں بستے

مارکس لوری لی، مملکت روم کا مشہور فرماں روا گزرا ہے، ایک روز اس نے اپنی ڈائری میں لکھا: ''آج میں ان لوگوں سے ملنے والا ہوں جو بڑھ چڑھ کر باتیں بناتے ہیں۔ خود غرض، انا پسند اور ناشکر گزار ہیں تاہم مجھے نہ تو ان پر کوئی تعجب ہے نہ ذرا سی حیرت ایسے لوگوں کے بغیر یقیناً دنیا سونی سونی نظر آئے گی''۔

مارکس لوری لی کی رائے معقول ہے۔ ہمارے گردو پیش سیکڑوں لوگ آباد ہیں، وہ سب ایک دوسرے سے مختلف مزاج، طبیعت اور خصائل رکھتے ہیں۔ ان کے ساتھ لین دین اور دوستانہ مراسم سوچ سمجھ کر استوار کرنے چاہئیں۔ اگر کبھی آپ کو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے کسی شخص کی کوئی حرکت ناگوار گزرے یا اس کی کسی بات سے صدمہ پہنچے تو اس پر نہ تو متعجب ہونے کی ضرورت ہے نہ جھنجھلانے اور کڑھنے کی، یاد رکھیے، آپ کے گردو پیش فرشتے نہیں بستے۔ یہ انسانوں کی دنیا ہے وہی انسان، جو خطا کا پتلا مشہور ہے۔ یہاں کوئی شخص بھی آپ کو مجسم اخلاق یا مجموعۂ کمالات نہیں ملے گا، ہر ایک میں کوئی نہ کوئی عیب، خامی یا کمزوری ضرور ہو گی، اس لیے ان کی حرکتوں کا کوئی اثر نہ لیجیے اور ایسا بھی ہو سکتا ہے جب آپ دوسروں پر تکیہ کرنے کی عادت چھوڑ دیں۔ ان سے کبھی اس قدر توقعات وابستہ نہ کریں کہ اگر وہ ان کو پورا نہ کر سکیں تو ناحق تکلیف اور پریشانی ہو۔

دوسرے آپ سے زیادہ بدنصیب ہیں

چین کی ایک مشہور کہاوت ہے! میرا خیال تھا دنیا کا سب سے زیادہ بدنصیب شخص میں ہی ہوں کہ میرے پاس جوتے نہیں، لیکن جب مجھے گلی میں ایک ایسا شخص دکھائی دیا جو دونوں پاؤں سے محروم تھا تو اپنے خیال پر ندامت ہوئی پتہ چلا کہ دنیا میں مجھ سے کہیں زیادہ بدنصیب لوگ موجود ہیں''۔ اس کہاوت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے۔ یہ خود رحمی کے خلاف جنگ میں آپ کی بے حد مددگار ثابت ہو گی۔ اس کے علاوہ جب کبھی آپ کو اپنی مجبوری و مظلومی کا احساس ہو اور ذہن میں خود رحمی کے جذبات ابھرنے لگیں تو ان دلیر اور باہمت انسانوں کا تصور کریں جنہوں نے پیدائشی معذوریوں اور مشکلات کے باوجود غیر معمولی کامیابی حاصل کی اور لافانی شہرت پائی ملٹن اندھا تھا لیکن سب اسے ایک عظیم شاعر تسلیم کرتے ہیں بیتھوون نے موسیقی کی آفاقی دھنیں ایجاد کیں! حالانکہ وہ خود بہرہ تھا۔

خدا کی نعمتیں بھی یاد رکھیے

شوپنہار نے ایک بار کہا تھا! ''جو کچھ ہمارے پاس موجود ہے ہم اس کے بارے میں تو شاذ و نادر ہی سوچتے ہیں، لیکن جو نہیں ہوتا اس کے لیے اکثر فکر مند رہتے ہیں''۔ یہ طرز فکر انسانی زندگی کا سب سے بڑا عذاب ہے، جذبہ خود رحمی میں اسے بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ جو چیز آپ کی دسترس سے باہر ہے یا آپ کے پاس نہیں اس کے بارے میں سوچ سوچ کر ہلکان ہونا بے فائدہ ہے۔ خدا تعالیٰ نے جن نعمتوں سے آپ کو نواز رکھا

ہے ان کے متعلق سوچیے۔ اگر آپ کو شکایت ہے کہ مکان چھوٹا ہے تو ان بے سہارا خاندانوں کو یاد کیجئے جن کے پاس سر چھپانے کے لیے کوئی جگہ نہیں۔ اگر آپ کسی جسمانی عارضے یا دکھ میں مبتلا ہیں۔ تو اپنے اڑوس پڑوس میں رہنے والے ان دائم المریض لوگوں کا خیال کیجئے جن کی جیب میں علاج کے لیے پھوٹی کوڑی تک نہیں۔ اگر آپ کو اپنی ملازمت کے متعلق کوئی شکایت ہے تو ان کان کنوں اور ماہی گیروں کی زندگی پر نظر ڈالیے جنہیں صرف دو وقت کی روٹی کے لیے اپنی جان جوکھوں میں ڈالنا پڑتی ہے۔

ایک شخص کا واقعہ ہے ملازمت سے ریٹائرڈ ہونے کے بعد اس نے اپنا کاروبار شروع کیا۔ چند ماہ تک خوب منافع ہوا لیکن پھر مسلسل گھاٹا پڑنے لگا اور دوکان بند ہونے کا خطرہ پیدا ہو گیا، اسے پریشانیوں نے گھیر لیا، ہر وقت کبیدہ خاطر رہنے لگا کھانا پینا حرام ہو گیا۔ ایک روز دوسرے شریک کار نے کہا! افسوس کی بات ہے بھئی تمہیں اپنے آپ پر شرم آنی چاہیے۔ دنیا میں اکیلے تم ہی تو مصیبت زدہ نہیں ہو۔ اگر دکان کچھ عرصے کے لیے بند کرنی پڑی تو کیا قیامت آ جائے گی۔ حالات سدھرنے پر دوبارہ کھولی جا سکتی ہے۔ تمہارے پاس تو خدا کا دیا ہوا اتنا کچھ ہے کہ تمہیں خدا کے حضور عجز و نیاز سے جھک جانا چاہیے لیکن تم ہو کہ ہر وقت بڑبڑاتے رہتے ہو۔ ذرا میری طرف دیکھو، بازو کٹ چکا ہے، آدھا چہرہ جھلسا ہوا ہے لیکن کبھی حرف شکایت زبان پر نہیں لاتا۔ تمہاری یہی حالت رہی تو نہ صرف سارا کاروبار تلپٹ ہو جائے گا بلکہ تمہاری صحت اور گھر بار بھی سلامت نہیں رہے گا۔

آلیور کرمویل کے عہد میں تعمیر شدہ اکثر عمارتوں پر یہ فقرہ لکھا ہے! ''سوچو اور شکر کرو''۔ ان الفاظ کو آپ بھی اپنے دل کی تختی پر نقش کر لیں اور ٹھنڈے دل سے خدا تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتیں شمار کریں۔ آپ کو ایک ایسی ناقابل یقین دولت کے مالک ہونے کا احساس ہو گا جس کے آگے ''علی بابا'' کے افسانوی مال و متاع کی بھی

کوئی حقیقت نہیں۔ اس دولت کو ہر وقت اپنی نگاہ میں رکھیں۔ یہ دولت آپ کی آنکھیں، کان، ٹانگیں، بچے اور خاندان والے ہیں کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں ایک کھرب روپے کے عوض بیچنے پر آمادہ ہو جائیں گے؟ اپنے کان، ہاتھ، پاؤں، ٹانگوں اور بچوں کا کیا لیں گے؟ اس سارے اثاثے کو جمع کیجئے اور دیکھئے آپ کتنے راک فیلروں، فورڈوں اور سہگلوں سے زیادہ امیر ہیں۔ اپنے پرانے طرز فکر کو بدل دیجئے اس طرح آپ کی سوچ میں بتدریج جو تبدیلی آئے گی اس کی بدولت جذبہ خودرحمی پر مزید کاری اور شدید ضربیں لگا سکیں گے۔

حالات کا مقابلہ کیجئے

انسان میں لچک کی حیرت انگیز اور پراسرار قوت پوشیدہ ہے۔ ڈاکٹر الفرڈ ایڈلر برسوں اس فطری قوت کا جائزہ لینے میں مصروف رہا۔ اس کا کہنا ہے یہ قوت انسان کے منفی رجحانات کو مثبت میں بدل دیتی ہے۔ اگر اسے آزادی سے کام کرنے کا موقع دیا جائے تو یہ خود بخود کام میں لگ جاتی ہے اور انسان کی بیشتر مشکلات کا فوری خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جذبہ خودرحمی اس کے لیے سم قاتل ہے اسے اس کی دستبرد سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

مصروف رہنا سیکھئے

جذبہ خودرحمی سے نجات پانے کا ایک کامیاب اور موثر طریقہ یہ ہے کہ اس کے خلاف عملی طور پر سرگرم عمل ہو جائیں۔ اپنے غم اور دکھ سینے سے لگا کر چپکے سے بیٹھ جانا مناسب نہیں۔ اپنے آپ کو عملی اقدامات کے لیے آمادہ کریں۔ مستقبل کے کاموں کا منصوبہ بنائیں۔ کوئی نیا کام یا مشغلہ شروع کر دیں۔ خصوصاً اگر آپ خود کو تنہا محسوس کر رہے ہیں یا غمزدہ ہیں تو آگے بڑھ کر دوسرے لوگوں کی مدد کریں ان کا ہاتھ بٹائیں۔

وقت بجا طور پر ہر زخم کا مرہم ہے لیکن یاد رکھیے کام اس سے بھی کہیں اچھا مرہم ہے۔ نفسیات کا ایک مسلمہ اصول ہے، انسان خواہ کتنا ہی ذہین ہو بیک وقت ایک سے زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار نہیں کر سکتا۔ بالکل یہی بات جذبات کی دنیا پر بھی صادق آتی ہے ہم سب بیک وقت کسی اشتعال انگیز واقعے پر بہت زیادہ خوش یا بہت زیادہ رنجیدہ نہیں ہو سکتے۔

ایک شخص نے اپنا واقعہ سناتے ہوئے کہا! میرے دو بچے یکے بعد دیگرے حادثوں کا شکار ہو کر چل بسے، تو میں اس صدمے کو برداشت نہ کر سکا۔ اعصاب متزلزل ہو گئے، خود اعتمادی جاتی رہی، بھوک اور نیند اڑ گئی، کسی پہلو چین نہ آتا۔ ڈاکٹروں نے خواب آور گولیاں استعمال کرنے اور سیر و تفریح کا مشورہ دیا مگر کوئی ترکیب کارگر نہ ہوئی۔ ذہنی اذیت میں بتدریج اضافہ ہوتا رہا۔ ایک شام تنہا، افسردہ اور سوگوار بیٹھا تھا کہ چار سالہ بچہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا! ابا جی، میری سائیکل ٹھیک کر دیجیے میں نے بہت ٹالا مگر وہ بضد رہا۔ بالآخر مجھے اس کی بات ماننا پڑی۔

سائیکل کا صرف ہینڈل ٹھیک کرنا تھا۔ یہ معمولی سا نقص ٹھیک کرنے میں تین گھنٹے لگے۔ کام ختم ہوا تو میں نے محسوس کیا یہ وقت انتہائی سکون اور اطمینان سے کٹا ہے۔ اس انکشاف نے میرے لیے ایک نئی راہ کھول دی۔ سوچا اگر میں کسی ایسے کام میں مصروف رہوں جس میں سوچ بچار اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہو تو میری افسردگی اور پریشانی جاتی رہے گی، چنانچہ مصروف رہنے اور کام کرنے کا تہیہ کر لیا۔ چند ہی روز میں، میں پھر سے نارمل اور ہشاش بشاش انسان نظر آنے لگا۔

انگریزی کے مشہور شاعر ٹینی سن کے عزیز دوست آرتھر ہیلم کا انتقال ہوا تو اس نے اپنے آپ کو یہ کہہ کر تسلی دی۔ مجھے کام میں غرق ہو جانا چاہیے ورنہ مایوسی اور غم تباہ کر دیں گے۔ ممکن ہے ابتدا میں آپ کو کام کا عادی ہونا مشکل کام نظر آئے لیکن یقین

جانیے جلد یا بدیر آپ اس کے عادی ہو جائیں گے اور دیکھیں گے کہ اس میں تمام مسکنات دواؤں کے اوصاف موجود ہیں۔ دماغی امراض کے ماہرین اپنے مریضوں کو اکثر یہی تلقین کرتے ہیں۔ اعصاب کے لیے مصروف رہنے سے بہتر اور سستی دوا آج تک دریافت نہیں ہو سکی۔ جذبہ خودرحمی کو شکست دینے کے لیے کمر ہمت باندھ کر کام میں مصروف ہو جائیے۔ آپ کا خون گردش کرنے لگے گا، ذہن کو تحریک ملے گی اور جسم کے اندر زندگی کی مثبت لہریں خود بخود خودرحمی کے جذبات کی جگہ لے لیں گی۔

شوقِ وارفتہ نے توڑا زندگانی کا جمود

عرصہ گزرا میں پسنجر ٹرین سے گاؤں جا رہا تھا۔ گاڑی کی سست خرامی نے بے حد بور کیا۔ طبیعت کی ساری بشاشت اور شگفتگی جاتی رہی۔ میں نے جمائیاں لیتے ہوئے کھڑکی سے پشت لگا لی۔ سامنے کی نشست پر ایک بڑے میاں بیٹھے تھے وہ یکا یک چلائے! ''سبحان اللہ'' مجھے ناگوار گزرا فوراً رخ بدلا اور کھڑکی سے باہر جھانکنے لگا۔ تیزی سے پیچھے کی طرف دوڑتے ہوئے درخت اور کھیت ملگجی چاندنی میں بڑے پراسرار، خوبصورت اور جاندار محسوس ہو رہے تھے۔ ایک طرف کسی موٹر کی لال بتی ٹمٹماتی ہوئی بتدریج معدوم ہوتی جا رہی تھی، نظر اس پر جم کر رہ گئی۔

اسی لمحے انجن کی تیز سیٹی فضا میں ابھری، میں نے ہلکی سے جھرجھری لی۔ سارے جسم میں ایک عجیب و غریب سنسناہٹ کی رو دوڑ گئی۔ ساتھ ہی مجھے یوں محسوس ہوا جیسے میرے منجمد جذبات و احساسات اچانک پگھلنے لگے ہیں۔ ذہن پر چھائی ہوئی ساری جھنجھلاہٹ اور کوفت جاتی رہی۔ سفر کا یہ تجربہ میری زندگی کا حاصل ہے۔ اس کے بعد میں کبھی اکتاہٹ اور پژمردگی کا شکار نہیں ہوا۔ کسی نے خوب کہا ہے: زندگی ایک وسیع و عریض بازی گاہ ہے۔ یہاں کا کوئی کام سنسناہٹ سے خالی نہیں۔

سنسناہٹ کا یہ احساس انسان میں ولولے اور وارفتگی شوق کا ایک ایسا جذبہ پیدا کر دیتا ہے جس کی موجودگی میں کائنات کی کوئی شے یا زندگی کا کوئی عمل طبیعت پر بار محسوس نہیں ہوتا۔ یہ جذبہ انسان کو آمادہ عمل رکھنے کے لیے ہمیشہ ایک قوی الاثر محرک کا کام دیتا ہے۔ حقیقی ولولہ اور وارفتگی شوق فی الواقع کسی آفاقی صفت سے کم نہیں۔ انسانی قلب کی گہرائیوں سے جب کبھی یہ سوتا پھوٹتا ہے، انسان ہمیشہ ترقی وعظمت کی شاہراہوں پر گامزن نظر آیا ہے، اپنے گرد و پیش کا جائزہ لیں تو آپ دیکھیں گے جن لوگوں نے زندگی میں کبھی کوئی غیر معمولی کارنامہ انجام دیا ہے ان کی ذات اسی ولولے اور وارفتگی شوق کی صفت سے آراستہ تھی۔ مشہور ماہر نفسیات ریلف والڈو ایمرسن کا قول ہے: ''دنیا میں کوئی کارنامہ ولولے اور وارفتگی شوق کے بغیر ظہور میں نہیں آ سکتا۔ زندگی میں کامیابی اور سرخروئی حاصل کرنے کے لیے اس سے بڑھ کر اور کوئی بہترین محرک نہیں۔''

تاریخ انسانی کے اوراق اس قول کی صداقت کے گواہ ہیں۔ ایک بڑے تجارتی ادارے کے سربراہ کا کہنا ہے! ''اگر مجھے کبھی دو ایسے اشخاص میں سے ایک کو منتخب کرنا پڑے جو تعلیمی استعداد اور قابلیت میں برابر ہوں تو میں کسی ہچکچاہٹ کے بغیر اس فرد کو ترجیح دوں گا جس میں اپنے کام سے نمٹنے کا ولولہ اور شوق نسبتاً زیادہ ہو''۔

یہ حقیقت ہے کہ ولولے اور وارفتگی شوق کے بغیر دنیا کا کوئی کام زیادہ دیر تک ٹھیک اور مکمل ہم آہنگی کے ساتھ انجام نہیں دیا جا سکتا۔ انسان کسی نہ کسی مرحلے پر اکتا کر ہاتھ اٹھا لیتا ہے۔ ولولہ اور وارفتگی شوق ایک قدرتی مہمیز ہے۔ انسان کی فطری ذہنی صلاحیتوں سے اس کا یقیناً کوئی تعلق نہیں۔ یہ وقت ذہن سے زیادہ جذبات کی گرمی اور شدت اسے جنم دیتی ہے، تاہم ان دونوں میں اتنا رابطہ ضرور ہے کہ اگر کوئی شخص ولولے اور وارفتگی شوق کی صفت سے عاری ہو تو وہ اپنی خداداد صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔ اسے قدم قدم پر مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ذرا سی غفلت

اور کاہلی کی وجہ سے ترقی وکامرانی کے کئی سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جاتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر انسان میں یہ جذبہ موجود اور بیدار ہو تو صورت حال مختلف ہو جاتی ہے۔ اس کی غیر موجودگی، معمولی ذہانت اور تھوڑی سی لیاقت کے لیے بھی بڑی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ انسان کی بہت سی فطری کمزوریاں اور خامیاں اس جذبے کے پردے میں چھپ جاتی ہیں اور وہ ترقی وکامرانی کے راستے میں رکاوٹ نہیں بنتیں۔

زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے یا ناکام ہونے والے اکثر افراد کا بڑا المیہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اس طلسمی قوت کے وجود اور اسرار سے زندگی بھر بے خبر اور ناآشنا رہتے ہیں۔ اگر آپ بھی ناکام و نامراد افراد کی صف میں کھڑے ہیں، کوئی کمزوری، عصبی تناؤ، ڈر، خوف یا احساس کمتری آپ کی ترقی وکامرانی کی راہ میں رکاوٹ بن کر رہ گیا ہے تو گھبرایئے نہیں، پریشان ہو کر میدان سے بھاگ جانا مردوں کا شیوہ نہیں۔ ولولے اور وارفتگی شوق کی شکل میں قدرت نے جو ناقابل تسخیر قوت آپ کو ودیعت کر رکھی ہے، اس کا سراغ لگایئے اور اپنے بروئے کار لایئے۔ اس کی طلسمی کشش کامیابی وکامرانی کو خود بخود آپ کے قدموں میں کھینچ لائے گی۔ یہ قوت ہر انسان کے قلب کی گہرائیوں میں موجود ہے۔ اس سے کماحقہ فائدہ اٹھانے کے لیے زیادہ تگ ودو کی ضرورت نہیں۔ ماہرین نفسیات نے آپ کی مدد کے لیے چند بڑے سادہ اور عام فہم اصول وضع کر دیئے ہیں ان کو رہنما بنا کر آپ بڑی آسانی سے راستے کی ہر مشکل پر قابو پا سکتے ہیں۔

صحت مند خیالات کو ذہن میں جگہ دیجیے

یہ پہلا اصول نہایت اہم ہے آپ خود سوچیے جس ذہن میں ہر وقت پراگندہ اور افسردہ خیالات سمائے ہوئے ہوں۔ وہاں ولولے اور وارفتگی شوق کا گزر کس طرح ممکن ہے۔ ایسے حالات میں یہ جذبہ دیرپا ثابت نہیں ہوتا۔ یاد رکھیے خیالات آپ کے معمولات اور شخصیت پر نہایت غیر محسوس طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر ولیم جیمز کا کہنا ہے: انسان کا پختہ یقین اور اعتقاد اس کے خیالات کو عملی شکل دینے میں بڑی مدد کرتا ہے۔ یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ بیمار خیالات انسان کو بہت جلد روگی بنا دیتے ہیں اسی طرح جب تک آپ کے ذہن میں شکست خوردہ خیالات کلبلاتے رہیں گے آپ ترقی وکامرانی کی منزل سے کبھی ہم کنار نہ ہو سکیں گے۔

اپنے اندر اس جذبے کی صحیح آبیاری اور نشوونما کے لیے خیالات کی چھان پھٹک ضروری ہے۔ ذہن کو اولین فرصت میں پراگندگی اور پریشانی پیدا کرنے والے تمام خیالات سے چھٹکارا دلائیے۔ اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ آج ہی ایک قد آدم شیشے کے سامنے کھڑے ہو جائیے اپنے عکس پر ایک تنقیدی نظر ڈالیے اور پھر اس سے مخاطب ہو کر اس احساس کو ذہن کی گہرائیوں میں اتارنے کی کوشش کیجیے کہ آپ دنیا کے ایک خوش قسمت فرد ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی مہربانیاں اور فضل آپ کے ساتھ ہے اس نے آپ کو بہترین محبت، بے لوث دوست اور ایک ہنستا مسکراتا کنبہ عطا کر رکھا ہے۔ آپ کے پاس کس چیز کی کمی ہے؟ رات سونے سے بیشتر ان خیالات کو ایک بار پھر ذہن میں تازہ کر لیں۔ اس طریقے پر عمل پیرا ہونے سے رفتہ رفتہ آپ کے ذہن کی

تمام پراگندگی دور ہو جائے گی، ذہن کی تطہیر ہو گی تو صحت مند خیالات کی نشوونما کا عمل خود بخود شروع ہو جائے گا خیالات کی تطہیر کا یہ نسخہ خاصا صبر آزما ہے لیکن کامیابی کے بعد اس کے نتائج یقیناً بڑے حیرت ناک ہوں گے۔

زندگی سے لطف اٹھائیے

موڈ کی خرابی یا بوریت کا رونا آج کل فیشن بن گیا ہے۔ اپنے آپ کو اس کا شکار ہونے سے بچائیے۔ کائنات میں آپ کی توجہ اور دلچسپی کے لیے ان گنت اشیاء موجود ہیں۔ ان کو مرکز نگاہ بنائیے، آپ کی یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔ زندگی امید اور انتظار کا دوسرا نام ہے۔ مستقبل میں جو شاندار کامیابیاں آپ کے قدم چومنے والی ہیں ان سے کوئی آگاہ نہیں۔ وقتی مشکلات سے درگزر کر کے امید اور انتظار کے سہارے اپنی تمناؤں اور آرزوؤں کو زندہ رکھنے کی عادت ڈالیے۔ زندگی کو ایک دلچسپ فلم سمجھ کر اس کی جدوجہد میں حصہ لیں، آپ کے اندر ولولہ تازہ اور وارفتگی شوق کا جذبہ خود بخود پیدا ہو جائے گا۔

اپنے کام میں جذب ہونے کی عادت ڈالیے

اگر آدمی کو اپنے کام سے دلچسپی نہ ہو اور وہ ہمیشہ دوسری چیزوں کے خواب دیکھے یا ان کے بارے میں سوچتا رہے تو آخر کار ذہن پراگندگی کا شکار ہو جاتا ہے اور صلاحیت کار گھٹ جاتی ہے۔ اس کے برعکس اگر کسی شخص کو اپنے کام یا پیشے سے واقعی دلی لگاؤ ہو تو وہ اسے لازماً پوری دل جمعی سے انجام دے گا۔ ایسی صورت میں چاہے کوئی کام کتنی ہی محنت و جانفشانی سے کیوں نہ کیا جائے بلکہ جذبہ وشوق اور لگن میں بھی بتدریج اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ انہی جذبات کی شدت اور گرمی سے بالآخر اس کے

دل میں حقیقی ولولے اور وارفتگی شوق کی شمع روشن ہو جاتی ہے۔

ذرا غور کیجیے تو اس طرز عمل کے اثرات آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں میں بھی بخوبی نظر آئیں گے۔ اگر آپ خلوص دل سے سمجھتے ہیں کہ آپ ذہنی یا جسمانی طور پر کسی خاص کام یا پیشے کے لیے موزوں نہیں ہیں تو لاکھ کوشش کے باوجود کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ ایسی صورت میں بہتر ہے کہ اپنا کام یا پیشہ فوراً بدل ڈالیں، یہی آپ کے لیے مفید رہے گا۔ مختلف پیشوں اور صنعتوں میں اصلاح اور ترقی کی جتنی گنجائش آج کے دور میں ہے، چند برس پہلے مفقود تھی۔ ہر روز بے شمار چیزیں اور ایجادات منظر عام پر آتی ہیں۔ کیا آپ نے کبھی ان سے فائدہ اٹھانے کے بارے میں سوچا ہے؟

اس کا انحصار بڑی حد تک اس بات پر ہے کہ آپ اپنے پیشے یا کام کے بارے میں کتنے مخلص اور پر شوق ہیں۔ مجھے ایسے کئی افراد کا علم ہے جو کبھی ایک معمولی مزدور یا کلرک ہوا کرتے تھے لیکن آج بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہیں ان کی ترقی کی وجہ اپنے کام اور پیشے سے دلی لگاؤ ہے۔ اس لگاؤ نے ان کی ذات میں حقیقی ولولے اور وارفتگی شوق کا جو جذبہ بیدار کیا، اس کی بدولت وہ ہمیشہ پوری تندہی اور جانفشانی سے اپنے کام میں مصروف رہے یقین کیجیے اگر آپ کے دل میں بھی اپنے کام یا پیشے سے دلی لگاؤ موجود ہے تو یہی ترقی اور کامرانی کل آپ کا مقدر بھی بن سکتی ہے۔

کام کرنے کا ڈھنگ بدل دیجیے

اپنی ذات میں ولولہ اور وارفتگی شوق بڑھانے کا ایک موثر اور بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ انسان ہر کام اس انداز اور ڈھنگ سے انجام دینا شروع کر دے، گویا وہ اس کے بارے میں بے حد جذباتی اور مخلص ہے۔ نفسیات کا ایک مسلمہ اصول یہ ہے کہ اداسی اور افسردگی کے عالم میں جھوٹ موٹ خوشی اور مسرت کا اظہار کر کے انسان

بتدریج اداسی سے نجات پانے میں کامیاب ہو جاتا ہے، ٹھیک اسی طرح عمل کو اپنا کر اپنی ذات میں ولولے اور وارفتگی شوق کا جذبہ بھی پیدا کر سکتا ہے۔ آدمی اگر چند ماہ تک مسلسل کسی معاملے میں قصداً اسی طرح کی سرگرمی اور شوق کا مظاہرہ کرتا رہے تو رفتہ رفتہ یہ عادت غیر محسوس طور پر اس کی ذات کا حصہ بن جاتی ہے، اس کے بعد اس کا ہر عمل بالکل فطری ہو جاتا ہے۔ اسے کبھی اپنی طبیعت پر جبر کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی

فرصت کے اوقات دلچسپ مشاغل میں بسر کیجیے

فرصت کے اوقات اچھی طرح گزارنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انسان کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کر لے۔ اپنی تفریحی افادیت سے قطع نظر ایک جداگانہ اہمیت بھی رکھتی ہے۔ اچھی ہابی انسان کے شوق کو ہوا دے کر اس میں زندگی کی تڑپ اور لگن پیدا کرتی ہے۔ اس کی مدد سے انسان کے لئے کائنات کی کسی شے کا حصول دشوار اور ناممکن نہیں ہوتا۔ اس شوق کا رنگ ذرا گہرا ہو جائے یا اس میں کسی قدر شدت آ جائے تو وہ حقیقی ولولہ اور وارفتگی شوق بن جاتا ہے۔ ہابی کے انتخاب میں بے احتیاطی کا مظاہرہ نہ کریں۔ ایسی ہابی سے دامن بچانے کی اشد ضرورت ہے، جس کی تحریک یکا یک ہو اور پھر اسی طرح آپ کا سارا شوق و ذوق بلبلے کی طرح بیٹھ جائے۔ اس سے کوئی مثبت اور ٹھوس نتیجہ برآمد نہیں ہوگا الٹا آپ کی صلاحیتیں اور وقت ضائع ہوگا۔

مشغلہ خواہ کوئی ہو، اسے قدرے سنجیدگی سے اختیار کیجیے اس کا تعلق اگر انسان کے اپنے پیشے سے ہو تو اس کی افادیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ یاد رکھئے، زندگی کو بہتر اور خوشگوار بنانے کے لئے آپ کی طرف سے جتنی کوشش اور جدوجہد کی جائے گی اس کا صلہ اسی نسبت سے کم و بیش ہوگا۔ اپنی کوشش اور جدوجہد سے زیادہ صلے کی تمنا نادانی ہے۔ حقیقی زندگی کے حصول کے لیے ایک بار اپنی ساری توانائیاں صرف کر دیجیے پھر

دیکھئے زندگی کی ساری کامیابیاں اور کامرانیاں کس طرح آپ کے قدموں میں آکر ڈھیر ہوتی ہیں۔

آپ بھی ایک عظیم شخصیت بن سکتے ہیں

آج سے ستر سال پہلے کی بات ہے۔ایک معمولی خاندان کا گیارہ سالہ لڑکا اپنے ساتھی سے کہہ رہا تھا۔ ''میں ایک دن اپنے ملک کا حاکم بنوں گا''۔اس کا ساتھی کھلکھلا کر ہنس پڑا۔ ''یہ کیسے ممکن ہے؟تم جماعت کے کمرے میں بھی سوتے رہتے ہو اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جماعت کے کمرے کے باہر بھی تم خواب دیکھتے رہتے ہو''۔''نہیں نہیں،تم دیکھ لینا،ایک دن میں تمام اختیارات کا مالک ہوں گا''۔وقت گزرتا رہا۔حادثے ظہور پذیر ہوتے رہے،وہ لڑکا اپنے مقصد کے لیے شب وروز کام کرتا رہا اس میں دیوانوں کی سی جرأت تھی۔وہ جان پر کھیل کر اپنے لیے راہ ہموار کرتا رہا۔اور پھر ایک دن ایسا آیا جب وہ لڑکا جو،اب جوان ہو چکا تھا ایک بہت بڑی سلطنت کا فرمان روا بنا۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ یہ تو اتفاقی حادثے ہیں۔جن کی بدولت کوئی گرتا ہے اور کوئی اٹھتا ہے لیکن حقیقت اس کے بالکل الٹ ہے زندگی کی تمام کامیابیاں اس امر سے منسلک ہیں کہ آپ کا نصب العین کیا ہے اور آپ اس کے لئے کتنی تگ و دو کرتے ہیں۔یوں تو ہر انسان کے سامنے کوئی نہ کوئی نصب العین ہوتا ہے لیکن زندگی کی عظمتیں اسے ملتی ہیں جس کا نصب العین عظیم،ارفع اور جاندار ہوتا ہے دراصل مقصد حیات کا تعین ہمارا لاشعور کرتا ہے۔لاشعور میں نصب العین جتنا رچا بسا ہوگا اتنا ہی شوق و ولولہ شدید اور فعال ہو گا۔ہر شخص ایک راہ پر چلتا ہے مگر وہ یہ نہیں جانتا کہ اس کی منزل مقصود کیا ہے۔

ہم ایک متعین مقصد کے حصول کے لیے قرار واقعی اور شعوری طور پر جدو جہد نہیں کرتے۔ہم اپنے آپ کو دھوکہ دیتے رہتے ہیں،ہم اپنے اصلی مقاصد سے ہٹ

کر ان راہوں پر چل نکلتے ہیں جو ہمیں کہیں اور ہی پہنچا دیتی ہیں،اگر کوئی شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ ایک اچھا باپ بنے لیکن وہ اپنے بیٹے کے لیے کوئی وقت نہیں نکالتا اس کے کاموں اور اس کی باتوں میں قطعاً کوئی دلچسپی نہیں لیتا تو ہم وثوق سے کہہ سکتے ہیں کہ اس کے پیش نظر کوئی اور ہی مقصد ہے،اس کا نصب العین ایک اچھا باپ بن کر دکھانا نہیں ہے اگر ایک آدمی یہ دعویٰ کرے کہ اس کی زندگی کا مقصد ایک بہت عظیم مصنف اور انشا پرداز بننا ہے اور وہ اپنا بیشتر وقت بیکار مشغلوں میں صرف کرتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ اپنے نصب العین کے حصول میں کامیاب ہو جائے۔

یہ سچ ہے کہ جن چیزوں کو ہم دل سے پسند کرتے ہیں ان کے لیے ہمارے پاس ہمیشہ بہت سا وقت نکل آتا ہے اور ہمیں کبھی یہ شکایت نہیں کرنی پڑتی کہ ہماری توتیں جواب دے چکی ہیں۔اگر آپ ہمیشہ ناکامی کا منہ دیکھتے ہیں تو آپ سمجھ لیجئے کہ آپ کا لاشعور آپکو چوری چوری کسی اور ہی منزل کی طرف کھینچ رہا ہے۔جب آپکا شعور اور لاشعور باہمی کشمکش میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو آپ جلد تھک جاتے ہیں،اپنی قوت کو دانشمندی سے استعمال کرنے کے لیے اپنے شعوری اور لاشعوری مقاصد کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔

اپنے آپ سے سوال کیجئے کہ وہ کون سی دلچسپیاں ہیں جن کی طرف آپ سنجیدگی سے کھنچے چلے جاتے ہیں؟وہ کون سے کام ہیں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ پرکشش ہیں؟کن ہنگاموں میں آپ اپنے وقت کا زیادہ حصہ صرف کرتے ہیں؟ایک چارٹ بنائیے جس میں ہفتہ بھر کی روداد لکھئے کہ آپ نے کس کام پہ لگائے؟وہ کام جو آپ نے سنجیدگی سے کیا اور جس پر آپ نے اپنے وقت کا غیر معمولی حصہ صرف کیا، وہی آپ کا اصلی اور لاشعوری مقصد حیات ہے۔

ڈاکٹر سگمنڈ فرائڈ کی دلچسپیوں کا مرکز یہ تھا کہ کسی طرح انسان کے پوشیدہ

محرکات کا پتہ لگایا جائے۔ڈاکٹر البرٹ شوئیزر نے اپنی تمام توتوں کو افریقی باشندوں کی فلاح و بہبود کے لیے وقف کر دیا تھا۔اس کے بعض دوستوں نے اس کے مقصد حیات کو نا قابل عمل اور مضحکہ خیز قرار دیا اور کہا کہ ڈاکٹر شوئیزر کی مثال بالکل اس کی جرنیل کی سی ہے جو دھاڑتی اور آگ برساتی توپوں کے سامنے اپنی اکلوتی رائفل لے کر مقابلے کے لیے کھڑا ہو جائے۔آپ دوسرے لوگوں کو اس بات پر آمادہ کیوں نہیں کرتے کہ وہ میدان میں آئیں اور افریقہ کے حبشیوں کی مدد کریں؟ آپ اکیلے اتنا بڑا کام کیسے کر سکتے ہیں؟

لیکن ڈاکٹر شوئیزر سمجھتا تھا کہ وہ کیا کرنا چاہتا ہے اسے اپنے نصب العین کا بخوبی علم تھا، چنانچہ وہ اپنے عظیم مقصد میں کامیاب ہوا۔اس نے افریقہ کے پسماندہ سیاہ رنگ اور سیاہ بخت لوگوں میں علم کی شمع جلائی جو ماحول کو روشنی بخش رہی ہے۔اگر ہم شدت کے ساتھ کسی چیز کی خواہش کرتے ہیں تو وہ واقعی ہمیں مل جاتی ہے اور اگر ہم نے کسی چیز یا رتبے کی خواہش تو کی اور وہ ہمیں نہ مل سکا تو یقین کیجئے کہ ہماری خواہش میں کمی رہ گئی تھی۔ہم نے اپنے دل اور جان کی تمام قوتوں کو اس کے حصول کے لیے استعمال نہیں کیا۔چشم تصور نے اس عظیم شخص کا خاکہ ہی تیار نہیں کیا جو آپ بننا چاہتے تھے،اس لیے آپ اس مقصد کو حاصل نہیں کر سکے،آپ کی خواہش اس قدر کمزور تھی کہ وہ دوسری دلچسپیوں اور کسی اور گھٹیا مقصد کا شکار ہو کر رہ گئی۔

اپنے دل کی آواز کو غور سے سنیے، یہ آپ کو خواب میں سنائی دے گی،آپ بیٹھے بیٹھے مدہوش ہو جائیں گے جیسے وہ ایک روز کام سے اکتا کر ایک بنچ پر لیٹا ہوا تھا اور ایک معمولی سی کتاب پڑھنے میں مستغرق تھا۔لیٹ کر پڑھنے میں اسے بڑا مزہ آتا تھا اور توجہ بھی مرتکز رہتی تھی۔یہ ایک شخص کی زندگی کی کہانی تھی۔کتاب پڑھتے پڑھتے وہ دفعتہ چونک گیا بجلی کی طرح اٹھا اور ادھر ادھر چکر لگانے لگا،اس کی مٹھیاں بھنچ گئیں وہ

فوراً سمجھ گیا۔ایک طلسماتی کیفیت کے زیر اثر اس کے وجدان نے اسے بتایا کہ وہ ڈاکٹر بننا چاہتا تھا۔اس کا یہ علم اور یقین اس قدر مکمل تھا کہ ایک لمحے کے لیے بھی اسے اس پر شک نہ ہوا۔یہ اس کے دل کی آواز تھی اور وہ اسے غور سے سن رہا تھا۔کئی برس کے بعد اسے معلوم ہوا کہ اس کے لاشعور نے اس کے لیے ڈاکٹری کا پیشہ کیوں چن رکھا تھا، وہ اس لیے کہ یہی پیشہ اس خاص مقصد کے لیے سب سے موزوں تھا۔جو کہ اس کا حقیقی نصب العین تھا یعنی جنسی نفسیات کے بارے میں کتابیں لکھنا۔

نصب العین کے لیے تڑپ تو پیدا کیجئے۔جب تک آپ اپنے مقصد کے لیے دیوانے نہیں ہوں گے سمجھ لیجیے آپ کی خواہش بالکل بے جان ارادے کی سی ہے جو کسی وقت بھی شک وشبے کی آندھیوں میں دب سکتی ہے۔اگر آپ منتہائے مقصود کو چشم تصور سے نہیں دیکھ سکے اور خواہش کی چنگاری بھڑک کر شعلہ نہیں بن سکی اور اٹھتے بیٹھتے، سوتے جاگتے آپ کا مطمع نظر آپ کے سامنے نہیں ہے اور اگر اپنے وقت کا بیشتر حصہ آپ مقصد حیات کی خواہش کو استوار کرنے میں صرف نہیں کرتے،تو آپ یقیناً کامیاب نہیں ہوں گے۔اپنے نصب العین کو اوڑھنا بچھونا بنا لیجئے۔

اپنے مقصد کا تصور آپ کے ذہن میں رچ بس جائے تو سمجھ لیجئے آپ عروس کامرانی سے ہمکنار ہوں گے۔بہتر یہ ہے کہ مقاصد کو لکھ لیا جائے جو بات احاطہ تحریر میں آجاتی ہے وہ ذہن پر زیادہ دیر پا نقش چھوڑتی ہے۔ان قلمبند کیے ہوئے مقاصد کو کئی بار پڑھیے،اگر ممکن ہو تو ہر روز صبح وشام چند منٹ کے لیے اس مقصد عظیم اور اعلیٰ نصب العین کو دہرا لیجئے لکھے ہوئے الفاظ آتشیں صورت اختیار کر کے آپ کے دل میں اتر جائیں تو جان لیجئے آپ کی خواہش استوار ہو گئی، آپ کا مقصد آپ کو ضرور حاصل ہو جائے گا۔سونے سے پہلے اپنے آپ سے کہیے۔''میں اس نصب العین کی خاطر ہر ممکن اور ضروری قدم اٹھاؤں گا اس کے حصول کے لیے جسم و جان کی ساری قوتوں

سے کام لوں گا، جس قدر قربانیاں دینی پڑیں، دیتا چلا جاؤں گا''۔

جب آپ ان الفاظ کو بار بار دہرائیں گے تو خواب میں بھی کبھی کبھی آپ کا مقصد سینما اسکرین پر ابھرتے ہوئے الفاظ کی طرح آپ کے ذہن پر روشن حروف کی صورت میں کندہ ہو جائے گا۔ کبھی ایک تصویری سی سامنے آئے گی جس میں آپ اس حالت میں ہوں گے گویا آپ کا مقصد آپ کو حاصل ہو چکا ہے آپ کی کیفیت اسی شخص کی سی ہو جائے گی جو مجنوں ہو گیا تھا جس کو پتے پتے پر اپنے منتہائے نظر کا نام لکھا ہوا نظر آتا تھا۔ اگر آپ اپنے لاشعور کو یہ یقین دلا دیں کہ آپ واقعی کسی ایک مقصد کے لیے دیوانے ہو رہے ہیں تو وہ آپ کا دوست بن جائے گا۔ وہ آپ کے لیے کام کی فکر میں ہوگا کہ کس طرح آپ اپنی منزل مقصود کو پہنچیں گے۔

کیا آپ لاشعور سے مدد چاہتے ہیں۔ آپ کا شعور ان اجزاء کو کسی نظم میں نہیں پرو سکتا جو آپ کی قوت کو کنٹرول کرتے ہیں، لیکن آپ کا لاشعور یہ کام کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو باقاعدہ قوت کی ضرورت پڑتی ہے تو لاشعور آپ کو مہیا کرتا رہے گا۔ بشرطیکہ آپ اسے یہ یقین دلا دیں کہ ایک ایسا مقصد آپ کے پیش نظر ہے جس کی تکمیل آپ کو اتنی ہی عزیز ہے جتنی کہ اپنی جان۔

ڈاکٹر فرائڈ نے لاشعور کے سب سے گہرے حصے کا نام (اڈ) رکھا تھا۔ جس کے معنی ہیں قوت کا لامتناہی خزانہ جو ہر وقت متقاضی رہتا ہے۔ ہر وقت قوت کا مطالبہ کرتا رہتا ہے۔ ہماری قوتوں کو ایک خاص نہج پر لگانے میں لاشعور کا اتنا بڑا حصہ ہے کہ کیلیفورنیا کی ایک جیل میں قیدیوں کے سرہانے ٹیپ ریکارڈ کئے ہوئے پیغام نشر کرنے والے چھوٹے چھوٹے آلات لگے ہوئے ہیں۔ ایک نہایت نرم اور میٹھی آواز ہر قیدی کے کان میں سرگوشی کرتی ہے۔ ''سن اے میرے دل، میری روح، یاد رکھ محبت اور ہمدردی میرا مذہب ہے:...... ماضی کو بھول جا...... مستقبل کے لیے منصوبہ

بندی کر''...... یہ تجربہ کامیاب ثابت ہو رہا ہے اور عادی مجرموں کی تباہ شدہ شخصیت کی تعمیر میں بہت حد تک موثر ثابت ہو رہا ہے۔

خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ قیدیوں کے ضمیر کو ان کے لاشعور کے ذریعے متاثر کیا جا سکتا ہے اور ان کی غیر سماجی حرکات اور معاشرہ اور انسانیت سے نفرت کے جذبات کو بدلا جا سکتا ہے اور ان کی قوتوں کو اچھے مقاصد کی راہوں پر لگایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے مقاصد کے حصول میں ناکام رہے ہیں تو یقیناً اپنی لاشعوری قوتوں کو غلط راہوں پر لگائے ہوئے ہیں، یہ تو ٹھیک ہے کہ آپ کی قوتوں کو مجرمانہ مقاصد پر نہیں لگایا گیا، لیکن یہ بات بھی قرین قیاس ہے کہ آپ نے اپنی لامحدود طاقتوں کو وقت ضائع کرنے والے کاموں پر صرف کیا جو نسبتاً اتنے مفید نہ تھے جتنے آپ کے اعلیٰ مقاصد، جو یقیناً زیادہ قابل ستائش ہو سکتے تھے۔ اس لیے کیوں نہ آپ اپنے لیے کوئی اعلیٰ اور ارفع نصب العین منتخب کریں اور اپنی ساری قوتوں کو اسی پر مرتکز کر دیں۔ رہنمائی کے لیے خدا سے دعا کریں۔ جب آپ کو یقین ہوتا ہے کہ جو کچھ آپ کر رہے ہیں بالکل صحیح اور مناسب ہے اور خدا کی نظر میں پسندیدہ ہے تو آپ بے خوف و خطر، کسی اندرونی کش مکش کے بغیر آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں۔

اپنے معین نصب العین کے لیے کام کرتے رہیے اور خدا سے اپنی کامیابی کے لیے دعا کرتے رہیے۔ دعا سے آپ کو ذہنی اور قلبی طمانیت اور سکون حاصل ہوگا۔ دراصل یہی احساس کہ آپ کسی ایسے کام کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں جس سے خدا خوش ہوتا ہے آپ کی صلاحیتوں اور قوتوں کو مہمیز لگاتا رہے گا۔ گھٹیا قسم کے مقاصد بھی اگرچہ لوگوں سے حیرت انگیز کام کروا لیتے ہیں، لیکن قلب و ضمیر کے کسی نہ کسی گوشے میں ایک خلش موجود رہتی ہے اور یہ خلش آپ کی قوتوں کو آہستہ آہستہ دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ماہرین سے رجوع کیجئے۔

اگرچہ آپ کا لاشعور اکثر صحیح مقاصد کی طرف آپ کی رہنمائی کرتا ہے لیکن آپ کا شعور اتنا بیدار ہونا چاہیے کہ آخری فیصلہ کرنے کی اہلیت اس میں بدرجہ اتم موجود ہو۔ مغربی ممالک میں لوگ بسا اوقات ان معاملات میں یونیورسٹیوں سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں اور ماہرین نفسیات سے رابطہ قائم کر کے اپنے صحیح پیشے کا تعین کرتے ہیں۔ آپ کی قابلیتوں، قوتوں اور پیچیدگیوں کا تجربہ گاہ میں گہرا جائزہ لیا جاتا ہے۔ آپ کا لاشعور آپ کو بتائے گا اور آپ کو واقعی وجدانی کیفیت کے زیر اثر لاشعور کی آواز آئے گی اور آپ کے چھپے ہوئے مقصد حیات کو اجاگر کر کے آپ کے سامنے ایک واضح شکل میں پیش کر دے گی۔ پھر آپ کی تمام قوتیں اس آواز کی رہنمائی میں آپ کو آگے ہی آگے لیے چلی جائیں گی، یہاں تک کہ ایک روز آپ کی منزل آپ کے قدم چومے گی۔

ڈاکٹر ہیولاک ایلس جس نے نفسیات جنس پر کئی شہرۂ آفاق کتابیں لکھ کر بڑا نام پیدا کیا ہے۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ وہ کس پیشے کا انتخاب کرے۔ وکالت، مذہبی رہنما اور عیسائی مشینری کا مبلغ بنا، مگر ہر جگہ دل اچاٹ ہوا، اور ماہرین کے مشورے اور تجربات آپ کی قوتوں کو ایک خاص راہ پر لگانے میں بے حد معاون ثابت ہوتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ آپ ایک تاریک کمرے میں ہیں آپ دیکھ نہیں سکتے کہ اندر کیا ہے؟ لیکن جونہی آپ روشنی کرتے ہیں تو سارا کمرہ منور ہو جاتا ہے آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں کیا کچھ ہے فرنیچر کس قرینے سے رکھا ہوا ہے۔

تجربہ گاہ میں آپ کی قوتوں اور میلانات کا جو امتحان ہوتا ہے اس کے یہی فائدے ہیں کہ آپ کے ذہن کے ڈرائنگ روم کا فرنیچر بدلا نہیں ہے، صرف یہ جان لینے کے بعد ظاہر ہے کہ آپ اسے بہتر طریقے سے استعمال میں لاتے ہیں۔ جب آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ ایک مخصوص شعبۂ حیات کے لیے قابلیتیں رکھتے

ہیں اور پھر اسی کے لیے آپ کی افتاد طبع بھی میلانات لیے ہوئے ہے تو آپ جان لیتے ہیں کہ کس طرح اپنی قوتوں کو اس خاص کام کے لیے لگایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا کام اس نوعیت کا ہے کہ آپ کی قابلیتوں اور صلاحیتوں کا مکمل استعمال ممکن نہیں تو آپ جلدی اکتا جاتے ہیں اور یہ اکتاہٹ تکان کا روپ دھار لیتی ہے، آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ کی قوتیں اتنی کم اور حقیر ہیں کہ اس کام کے لیے ناکافی ہیں، چنانچہ آپ آہستہ آہستہ ناکامی کی طرف پھسلنے لگتے ہیں۔

اپنے مقاصد کی درجہ بندی کیجئے

اپنے مقاصد کو لمبے عرصے کے مقاصد، درمیانی عرصے کے مقاصد اور فوری مقاصد میں تقسیم کر لیجئے۔ لمبے عرصہ کا مقصد کسی ایسی مہم کو بنایئے، جسے آپ بہت پسند کرتے ہوں۔ اس طرح آپ کو صحیح رخ پر بہنے کی قوت مل جاتی ہے۔ پانی کے دھارے کے ساتھ بہنا آسان ہے۔ کسی ایسے کام کو اپنا مقصد حیات بنا لینا جسے آپ سخت ناپسند کرتے ہوں اپنی قوتوں کو ضائع کرنے کے مترادف ہے۔

والدین اور اساتذہ بعض اوقات ہمیں بالکل غلط باتیں سکھا دیتے ہیں۔ ہمیں اکثر سکھایا جاتا ہے کہ اپنے آپ پر ضبط کرنا عین عقل مندی ہے اور نظم وضبط کے حصول کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم کوئی ایسا کام کرنا سیکھیں جس کو ہم ہمیشہ نفرت سے دیکھتے رہے ہیں۔ لیکن زندگی کا اصل مقصد خوشی ہے نہ کہ رنج۔ ایک ہوش مند بالغ مرد اور عورت کے لیے سب سے بڑی خوشی یہ ہے کہ وہ کوئی ایسا کام کرے جس میں خوشی محسوس ہوتی ہو۔ اگر آپ کی زندگی کسی ایسے کام کے لیے وقف ہو جسے آپ ناپسند کرتے ہیں تو مجھے آپ سے ہمدردی ہے اور آپ کی حالت قابل رحم ہے۔

ڈاکٹر ولیم مولٹن مارسٹن اپنی کتاب ''جینے کی کوشش'' کیجئے میں لکھتے ہیں کہ

''ایک زمانہ تھا جب وہ کالج کے طالب علم تھے۔ اس زمانے میں وہ سنجیدگی سے خودکشی کے بارے میں سوچا کرتے تھے ان کا خیال تھا کہ کامیابی اسی صورت میں ممکن ہے اگر کسی ایسے کام کو کیا جائے جس سے نفرت ہو اور جو نہایت مشکل معلوم ہو۔ زندگی اس قدر اندوہناک ہوگئی تھی انہوں نے ہائیڈ وسینک ایسڈ خریدا اور اپنے آپ کو ختم کر دینے کا فیصلہ کر لیا، لیکن خودکشی سے قبل انہوں نے ششماہی امتحان دینے کا ارادہ کر لیا صرف یہ دیکھنے کے لیے کہ وہ کس بری طرح اور کتنے کم نمبر لے کر، ناکام ہوتے ہیں۔ تمام مضامین میں ان کے بہت ہی کم نمبر آئے، سوائے قدیم فلسفے کے پرچے کے جس میں ان کو درجہ اول میں رکھا گیا تھا۔ یہ وہ پرچہ تھا جو ایک نہایت اچھے استاد نے پڑھایا تھا۔ اسے اس مضمون سے استاد سے اتنی محبت تھی کہ پڑھا ہوا ایک ایک لفظ بغیر کسی محنت اور پریشانی کے زبانی یاد ہو گیا تھا۔

امتحان کے نتائج سے ولیم مارسٹن کی صلاحیتوں کو ایک مہمیز لگی اور انہوں نے قدیم فلسفے پر تحقیق کرنے کا فیصلہ کیا۔ یہ شوق جنون کی حد تک بڑھ گیا اور وہ ڈاکٹر کی ڈگری لینے میں کامیاب ہو گئے۔ اگر کوئی ایسا کام ہے جسے آپ نہایت آسانی سے کر سکتے ہیں اور جو آپ کے لیے باعث مسرت بھی ہے تو آپ کیوں اسی کام کو روزی کا ذریعہ نہیں بناتے؟! اگر آپ میں اتنی ہمت نہیں کہ ناپسندیدہ کام کو خیر باد کہہ دیں تو خدا کے لیے اس کو پسند کرنا سیکھئے اس کو زیادہ اچھی طرح سمجھئے اس میں دلچسپی لینے کی کوشش کیجئے۔

مالی منصوبہ بندی کرنا سیکھئے

پچیس سال کی عمر میں آئندہ پندرہ سال تک کا منصوبہ بنائیے، آپ دیکھیں گے کہ سال بھر کے اختتام پر آپ کے پاس اتنا روپیہ ہوگا جس کا آپ کو اندازہ بھی نہ تھا۔ ہر سال کے اختتام پر اپنے پیشے میں اپنی ترقی اور مالی امکانات کا جائزہ لیجئے معیار زندگی کا

خیال رکھیے۔ جوں جوں آپ کی آمدنی بڑھے گی، آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی چلی جائے گی اور قوتوں کا نسبتاً بڑا حصہ کام میں لگا دینے کی خواہش پیدا ہوگی۔ جس طرح بعض کمپنیاں ملازمین کو انعام دیتی ہیں تاکہ ان میں مزید کام کرنے کی خواہش پیدا ہو، اسی طرح آپ بھی ہر منتہائے مقصود کے حصول اور کامیابی کے بعد اپنے لیے ایک انعام مقرر کر لیجئے۔ کبھی تفریح کے لیے کسی دوسرے مقام پر چلے جائیے اور کبھی نئے کپڑے خرید لیجئے۔ تخلیقی کام اور توجہ طلب امور کے لیے ایسے اوقات منتخب کیجئے جب آپ کا ذہن تازہ ہو۔ جب آپ جسمانی طور پر تھکے ہوئے ہوں یا اعصابی کھنچاؤ کے شکار ہوں، تو آپ کا ذہن بھی تھک جاتا ہے، سوچنے سمجھنے کی قوتیں ماند پڑ جاتی ہیں۔

مناسب وقفوں کے بعد اپنے مقاصد کا جائزہ لیجئے

ڈاکٹر مارسٹن کو ایک مرتبہ ایک ایسے آدمی کی کہانی سنائی گئی۔ جس نے چار سال کی محنت کے بعد اپنے چنے ہوئے میدان کو خیر باد کہہ دیا! واقعی؟ ڈاکٹر صاحب دفعتہً بول اٹھے۔ میں ایسا کبھی نہ کرتا۔ اگر آپ بھوکے مر رہے ہیں تو وقتی طور پر کوئی اور وسیلۂ روزگار تلاش کر لیجئے مگر اپنے منتخب شدہ میدان میں کوششیں جاری رکھیے عین ممکن ہے کہ چار سال کی محنت کا پھل ملنے ہی والا ہو۔ کبھی کبھی مقاصد بدل بھی جاتے ہیں لیکن جس بات کو ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے وہ یہ ہے کہ آیا آپ کی خواہشات بھی بدل گئی ہیں اگر اپنے مقصد حیات کو بدل لینے کا خیال آئے تو بار بار سوچئے عین ممکن ہے آپ کارزار حیات میں ایک سطح مرتفع سے گزر رہے ہوں، جب آگے بڑھنا مشکل ہو جاتا ہے اور آپ یونہی عارضی طور پر دل شکستہ ہو گئے ہوں گھبرائیے نہیں اور ہمت نہ ہاریئے۔ پوری قوتوں کے ساتھ کام کرتے رہیے بالآخر آپ کامیاب ہوں گے۔

چشم تصور سے اپنے آپ کو کامران دیکھئے

ایک دانشمند نے لکھا ہے۔ ''جو شخص دولت کی ہوس رکھتا ہے مگر ہمیشہ غربت کے خواب دیکھتا ہے، جسے ہمیشہ اپنی قابلیت اور قوت پر شک رہتا ہے وہ یقیناً کبھی بھی دولت حاصل نہیں کرسکتا۔'' آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں اس کا تصور میں خاکہ تیار کرتے رہیے۔ آپ نے جہاں پہنچنا ہے اسے چشم تصور میں دیکھتے رہیے اپنی قوتوں پر اعتماد رکھیے آگے بڑھتے رہیے۔ آپ یقیناً مقاصد حاصل کرلیں گے۔ تمناؤں کی خنک چھاؤں میں سوئے رہنے سے کام نہیں چلتا۔ آپ کو نصب العین سامنے رکھ کر اس کے حصول کے لیے تگ و دو کرنی چاہیے۔ آپ اس بات کا محاسبہ کرتے رہیں کہ کتنے قدم اٹھنے ہیں۔ ہر آنے والا دن آپ کے قدم کو آگے کی طرف بڑھانے والا ہو۔ زندگی میں پامردی کے ساتھ جدوجہد کیجئے اور مردانہ وار آگے بڑھیے۔ اپنی خواہشوں کے خول میں بند رہ کر آپ کچھ بھی حاصل نہیں کرسکتے۔

احساس مظلومیت

میں گزشتہ موسم سرما میں سیر و تفریح کی غرض سے جزیرہ جرس پہنچا تو مجھے سمندر کے کنارے ایک چھوٹی سی چٹان پر پھیلتے ہوئے خودرو پودوں کی آڑ میں چھپا ہوا ایک ٹوٹا پھوٹا بنچ دکھائی دیا۔ آج سے کوئی سو برس پہلے جب عظیم مفکر وکٹر ہیوگو کو اپنی شدید علالت کے زمانے میں حالات کی نامساعدت کے باعث اپنے پیارے وطن فرانس کو خیرباد کہنا پڑا، وہ ہر شام غروب آفتاب کے نظارے کی خاطر تھکا ماندہ چٹان پر رینگ رینگ کر خاموشی سے اس بنچ پر آکر بیٹھ جاتا اور اپنا بوڑھا سر جھکائے گہری سوچ بچار

میں ڈوب جاتا۔ پھر دفعتہً کھانستا ہوا ایک سنگریزہ اٹھا کر اسے بڑے غور سے دیکھتا اور یکبارگی اسے بڑے پراعتماد انداز میں نیچے سمندر میں پھینک دیتا، اکثر آس پاس کھیلتے ہوئے بچے اس کی بظاہر بے معنی حرکت بڑی تعجب کی نظروں سے دیکھتے آخر ایک دن ایک بچی سے نہ رہا گیا وہ بیچاری ہانپتی کانپتی وکٹر ہیوگو کے نزدیک پہنچی اور کہا۔

''بابا آپ روزانہ سمندر میں پتھر کیوں پھینکتے ہیں؟'' اس شکستہ حال دانشور نے خاموش نظروں سے اس پھول ایسی شگفتہ گڑیا کی طرف دیکھا اور زیرلب مسکرا کر کھانستے ہوئے جواب دیا: میری بچی، پتھر نہیں، میں تو صرف اپنے احساس مظلومیت کو سمندر میں پھینکنے آتا ہوں۔''

وکٹر ہیوگو کا یہ عمل آج دنیا کے لیے ایک ایسا سبق ہے جس کی افادیت سے کبھی انکار نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اپنا احساس مظلومیت ایک سنگریزے میں سمو کر اسے اپنے ہاتھوں سمندر میں غرق کردینا گویا اس ذہنی خلجان سے نجات حاصل کرنا ہے جس کا ایک زمانہ شاکی ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو زندگی کی انگنت سہولتوں کے باوصف اپنے اپنے رنگ میں احساس مظلومیت کا شکار ہیں۔ ہم اپنی زندگی کے معاشرتی اقتصادی اور سیاسی چلن میں الجھنوں کے بہانے تراش کر اپنی ذاتی مظلومیت کا جواز تلاش کرنے میں سرگرداں رہتے ہیں۔

ہمارا یہ غیر شعوری انداز ہر چھوٹی سی چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات یعنی صبح کی گاڑیوں کی بے قاعدگی سے لے کر ایٹمی تباہی کے ہولناک خطرے تک برابر متاثر ہوتا رہتا ہے۔ نہ صرف یہی بلکہ ہم خواہ مخواہ ان ہونی مشکلات، بے جان خطرات، جذباتی سراسیمگی اور تہذیبی ارتقاء کی فطری کشمکش سے نالاں ہیں۔ ذرا سوچئے یہ انداز فکر کس قدر تباہ کن ہے۔ ایک ذی ہوش اور باشعور انسان کے لیے مظلومیت کا احساس سب سے بڑا روگ ہے کیونکہ یہ سراسر اس کی اخلاقی گراوٹ اور ذہنی پسپائی کا آئینہ دار

ہے۔یہ آہستہ آہستہ اس کے دل و دماغ میں اپنے ملنے جلنے والوں سے بیگانگی پیدا کردیتا ہے۔اپنی ذات پر ترس کھانا انتہائی خودغرضی کی علامت ہے اوراس قسم کی مظلومیت کے جال میں الجھے ہوئے لوگ کبھی دوسروں سے سچی ہمدردی نہیں کرسکتے۔

صحافت کا پیشہ اختیار کرنے سے چند سال پہلے جب میں ویلز میں ڈاکٹری کی پریکٹس کرتا تھا مجھے کوئلے کی ایک کان میں منتظم اعلیٰ کی مریض بیوی کو دیکھنے کا اتفاق ہوا یہ شخص پرلے درجے کا باتونی تھا اور مقامی چرچ کا پادری ہونے کی حیثیت سے اس علاقے کے باسی اسے اپنا اخلاقی معلم اور رہبر سمجھنے لگے تھے۔اس کی بیوی نہایت خاموش طبع، وفا شعار اور ٹھیٹھ گھریلو قسم کی سیدھی سادی عورت تھی جو شاید اپنی شدید علالت کے باوجود کبھی حرف شکایت زبان پر نہ لاتی تھی۔میں نے بغور اس کا معائنہ کیا پتہ چلا کہ وہ جگر کے سرطان میں مبتلا ہے۔میں نے اس کے شوہر سے صاف صاف کہہ دیا کہ اس کی بیوی چند دنوں کی مہمان ہے، یہ سنتے ہی جیسے وہ تڑپ گیا اور اپنا سرکاری رتبہ، معاشرتی حیثیت اور مذہبی ذمے داری یکسر بھول کر اس نے غیر شعوری طور پر اپنے دل کی بات کہہ دی: ''اف میرے خدایا۔ڈاکٹر، اگر یہ سچ مچ دنوں میں چلتی بنی تو میرا کیا ہوگا۔'' یہ احساس مظلومیت نہیں تو اور کیا ہے۔زندگی کے اس لطیف بندھن کے ٹوٹنے کے تصور ہی سے اسے صرف اپنے اوپر ترس آنے لگا جس کے دور رس خوفناک نتائج صاف ظاہر ہیں۔

صحافت کے ابتدائی دور میں ایک مشہور جریدے کی خاتون ایڈیٹر کبھی کبھار مجھے دوپہر کے کھانے پر بلایا کرتی تھی۔اس کے خدوخال اور چہرے کا مجموعی تاثر بڑا دلکش تھا۔معقول تنخواہ کے علاوہ اس کے پاس ایک آراستہ فلیٹ اور اپنی کار تھی۔صحت کے اعتبار سے وہ بڑی تندرست وتوانا تھی اور اس کی نجی زندگی گھریلو الجھنوں اور بکھیڑوں سے بالکل پاک صاف تھی۔ان تمام نعمتوں کے باوجود اس کی باتیں سن کر معلوم ہوتا

تھا کہ وہ اس کرہ ارض کی بدترین مخلوق ہے۔وہ اپنے جینے کے انداز سے سخت متنفر اور نالاں تھی۔کبھی ملازمت کی مشکلات کا رونا، کبھی صحت کے بارے میں جھوٹی تشویش۔ وہ اپنے ہمسایوں کے ہاں آئے دن کی دعوت کے ہنگاموں سے سخت عاجز تھی۔اس کی باتیں سن سن کر مجھے ذہنی اور جسمانی کوفت ہوتی خاص کر جب وہ اپنی خوشگوار زندگی کو ایک چلتا پھرتا ناقابل برداشت عذاب کہہ کر پکارتی۔

دراصل اس کے حالات اور ماحول کے پیش نظر اس کی اس شدید برہمی اور زندگی سے کھلی نفرت کا کوئی جواز نہ تھا لیکن اس نے گہرے سوچ بچار سے اپنی خیالی مشکلات بڑھا چڑھا کر اپنے گرد مسلسل اذیت کا ایک ایسا مضبوط جالاتن لیا تھا کہ اب اس کے لیے اس سے فرار قطعی ناممکن تھا اس ہنستی کھیلتی اور روتی ہوئی دنیا میں کوئی بھی ذی روح اس انسان سے زیادہ قابل رحم نہیں ہوتا جو یہ سمجھ بیٹھے کہ اس کے ذاتی دکھ درد کی شدت اور مسائل کی تلخی کا کوئی علاج نہیں۔ڈاکٹروں کے مطب میں آئے دن ایسے مریضوں کی بھرمار رہتی ہے جو کراہتے ہوئے بار بار چیخ چیخ کر یہ کہتے ہیں۔

''ڈاکٹر، میری طبیعت ہرگز اچھی نہیں...... میں بس اب ختم ہوا چاہتا ہوں...... میرے لیے اس زندگی میں کوئی لطف باقی نہیں رہا۔میں اب جینا بھی نہیں چاہتا اور جی کر کروں گا بھی کیا...... میں...... میں...... یہ میں میں کی رٹ درحقیقت انکی زخمی انا کی پکار ہوتی ہے کیونکہ اس قسم کے اعصابی مریضوں کی اکثریت محض احساس مظلومیت کے تباہ کن اثرات کی لپیٹ میں آکر اپنی شخصیت کھو بیٹھتی ہے، دل و دماغ ساتھ دینے سے انکار کردیتے ہیں اور ان کا انجر پنجر بھی بالکل ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔شک، شبہ اور خوف انسانی ترقی کے بنیادی دشمن ہیں اور اسی احساس مظلومیت کے اندھیروں میں جنم لیتے ہیں اور جونہی ہم ان کے آگے سرنگوں ہوں یہ ہماری ذہنی صلاحیتوں گوشت پوست حتیٰ کہ روح تک کو دیمک کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ہم قدم قدم پر

ٹھوکریں کھاتے گرتے پڑتے اپنے اس اذیت ناک غور وفکر کی بدولت غیر شعوری طور پرخود اپنے ہاتھوں اپنا گلا گھونٹ لیتے ہیں۔

زندگی میں شادمانی اور کامرانی سے ہمکنار ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے خیالات کا پرچم ہمیشہ اپنی ذات سے بلند رکھیں ورنہ کچھ عجب نہیں کہ ہم خود ایک چیتھڑے کی طرح اس کے ساتھ لٹک کر رہ جائیں۔ بے لوث خدمت اور سعی پیہم ہی کامیابی اور مسرت کا پیمانہ ہے اور ہم اپنی ذات کی بلندیوں تک صرف اسی صورت میں پہنچ سکتے ہیں کہ ہم اپنے بارے میں شکوہ شکایت سے قطعی گریز کریں۔ اپنے حالات کے خلاف سر پیٹنے کی بجائے انہیں اپنی سوجھ بوجھ سے آئندہ ترقی کا ذریعہ بنائیں تا کہ ہم اپنے اندر چھپی ہوئی ٹھوس قوتوں اور سربلندی کے جائز امکانات کا بخوبی کھوج لگا سکیں۔ ہمیں اگر کسی مشکل کسی حقیقی دشواری کا سامنا کرنا پڑے تو ہم اپنے حوصلے اور ہمت کو بروئے کار لا کر یہ تکلیف آسودگی میں بدل سکتے ہیں۔

یہ کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں کہ اگر ہم اپنی قوت عزم سے کام لیکر صحیح خطوط پر سوچنا شروع کر دیں تو انسانی زندگی کی کوئی ایسی بدنصیبی نہیں ہے جسے بالآخر ہم اپنے باوقار رویئے اور صحت مند انداز فکر کی بدولت اپنے لیے سودمند نہ بنا سکیں۔ میری زندگی کا تجربہ اس بات کا شاہد ہے کہ یہ ایک انمٹ حقیقت ہے۔

''میرا ایک نوجوان دوست جو دوسری جنگ عظیم سے پہلے مصوری میں خاصا نام پیدا کر چکا تھا ایک جرمن بمبار کے شعلوں کی زد میں آ کر اپنے لڑاکا طیارے سمیت دھوئیں کے بادل اڑاتا ہوا لندن کے دیہی علاقے میں گر گیا۔ اس کی دونوں ٹانگیں ٹوٹ گئیں اور کھوپڑی پر شدید زخم آئے۔ وہ دونوں آنکھوں سے محروم ہو گیا۔ جب ایک طویل عرصے بعد وہ موت سے دامن چھڑا کر اسپتال سے رخصت ہو کر گھر آیا تو میں اسے دیکھنے گیا۔ میرا خیال تھا وہ لولا لنگڑا اور اندھا شخص پہیوں والی کرسی پر بیٹھا

اپنے نصیب کو کوس رہا ہوگا لیکن یہ دیکھ کر میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی کہ وہ بیساکھیوں کے سہارے ادھر ادھر گھوم پھر کر ایک بڑی سی میز پر لکڑی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو آڑے ترچھے انداز میں آراستہ کرنے میں منہمک ہے۔ میری آواز سن کر وہ مسکرا دیا اور کہنے لگا! بھئی، اب مصوری تو ممکن نہیں اس لیے میں نے بالکل نئے ڈیزائن کی عمارتیں تعمیر کرنے کا منصوبہ بنایا ہے۔''

آج یہی شخص انگلستان کا ایک نامور ماہر تعمیرات ہے اور سنیئے میرے قصبے میں ایک اسی برس کی بڑھیا رہتی ہے جو شوہر کی اتفاقی موت سے صرف چھبیس برس کی عمر میں بیوہ ہوگئی۔ پانچ چھوٹے چھوٹے معصوم بچے اور کوئی مادی سہارا نہیں۔ وہ فوراً کام کاج میں لگ گئی اور صرف اپنی خوداعتمادی اور صبر وتحمل کے باعث پیشوں سے منسلک کرا دینے میں کامیاب ہوگئی۔ جب میں نے اس سے اس کی بالاہمتی اور کامیابی کا راز پوچھا تو اس نے بڑے فخر سے بلند حوصلہ کر کے کہا: ''میں نے کبھی کسی گوشے میں بیٹھ کر اپنی حالت پر آنسو بہانا نہیں سیکھا۔''

دنیا میں ایسے ان گنت لوگ ہیں جنہوں نے اپنی انتہائی بدنصیبی کے باوجود احساس مظلومیت کے ایک ہلکے سے شائبے کو کبھی قبول نہیں کیا، ہیلن کیلر ہی کو لے لیجئے ایک زمانہ اس لنگڑی گنجی عورت کے اوصاف کا قائل ہے۔ رابرٹ لوئی اسٹیونسن نے اپنے موذی مرض تپ دق کو بالائے طاق رکھ کر ادب کے بہترین شاہکار تخلیق کیے، فادر ڈیمپسن خود کوڑھ سے مرتے مرتے بھی اس مرض کے شکار مریضوں کا بڑی تندہی سے علاج کرتا رہا۔ ایسے غیر معروف انسانوں کو بھی بے شمار مثالیں موجود ہیں جنہوں نے محض اپنے تدبر، یقین محکم اور سعی پیہم سے اپنی لاعلاج بیماریوں، دکھ درد اور دوسرے دنیاوی مصائب پر قابو پایا اور زندگی کی بے پایاں مسرتوں سے سرفراز ہوئے یہ سب بڑی سوچ سمجھ کی باتیں ہیں۔

قدرت نے آپ کو فکر ونظر عطا کی ہے۔ ذرا آپ بھی اپنے حالات اور دل کو کھنگالیے اپنے گردوپیش کا بغور جائزہ لیجیے اور پھر یہ فیصلہ آپ ہی کی مرضی پر منحصر ہوگا کہ آپ اپنی ذہنی صلاحیتوں کی موجودگی میں بھی احساس مظلومیت کی رو میں بہہ کر اپنی کارآمد ہستی کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اتھاہ تاریکیوں میں غرق کر دیں۔

ایک پرانی یونانی کہاوت ہے کہ انسان کا طرز فکر ہی اس کی حقیقی شخصیت کا مظہر ہوتا ہے۔ اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات اور سخت مشکلات کے بارے میں غلط انداز فکر اختیار کرنا بڑا آسان ہے۔ مجھے یاد ہے ایک بار میں فرانس میں ایک جگری دوست کے ساتھ اپنے پسندیدہ ہوٹل میں سیر وتفریح کی غرض سے ٹھہرا ہوا تھا۔ ہم رات گئے باغیچے میں فوارے کی پھوار کے نیچے بیٹھے فضا سے لطف اندوز ہو رہے تھے، ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کائنات کی ساری چاندنی اسی گوشے میں سمٹ کر آ گئی ہے۔ موسیقی کی لطیف دھنیں میری بے قرار روح سے چھیڑ خانی کر رہی تھیں۔ اچانک جرمن دہقانوں کی ایک بڑی ٹولی آن دھمکی اور ایکا ایکی ان لوگوں نے ایک ہنگامہ سا برپا کر دیا اور وہ مہمانوں کو کندھوں پر اٹھا اٹھا کر ناچتے گاتے بچوں کی طرح اچھل کود کرنے لگے۔ مجھے ان کی نازیبا حرکت سخت ناگوار گزری۔

لیکن میرا دوست جو ایک منجھا ہوا سرجن اور بڑا جہاندیدہ انسان ہے مسکرا کر کہنے لگا۔ ''ذرا سوچو تو یہ لوگ ہٹلر کے جنگی دور میں آگ اور خون کے سمندر سے گزر چکے ہیں اور اب یہ اپنی امنگوں اور آرزوؤں کی راکھ میں چنگاریاں تلاش کرنے آئے ہیں۔ کیا انہیں اس طرح لطف اندوز ہوتے دیکھ کر تم خوش نہیں ہوئے۔'' میرے دوست کا انداز فکر کتنا سلجھا ہوا تھا اور اس کے منہ سے سچی بات سن کر مجھے دل ہی دل میں اپنے غاصبانہ رویئے پر سخت ندامت ہوئی۔ اپنے ذہن کو بہرحال احساس مظلومیت کی خوفناک اذیت سے محفوظ رکھیں اور موجودہ زمانے کی تیز روی اور انتہائی

تشویشناک ماحول کے باوجود قدرت کے عطا کردہ نظاروں سہولتوں اور آسودگیوں کا تہہ دل سے اعتراف کریں۔

نور بصیرت میسر ہو تو کیا کچھ نظر نہیں آ سکتا۔ غروب آفتاب کا دلفریب منظر ستاروں کی جگمگاہٹ، سمندر کی رنگین فضائیں، موسم بہار میں معصوم کلیوں کی چٹک، رنگ برنگ پھولوں سے لدی پھندی کیاریاں اور گھاس کا مخملین فرش۔ قدرت کے یہ دل لبھانے والے نظارے انسانی دل ودماغ کو سیراب کرنے کے لیے ہی تخلیق کیے گئے ہیں لیکن اگر ان تمام باتوں کے باوجود ہم کبھی احساس مظلومیت کا خدشہ محسوس کریں تو ہمیں اس مفکر اعظم وکٹر ہیوگو کی وہ سبق آموز اور سبق آمیز چٹان والی رسم یاد کرنا چاہیے آپ اپنے سارے دکھ درد یکجا کر لیجیے اور انہیں ایک سنگریزے میں سمو کر اپنی ساری قوت بروئے کار لا کر اسے اپنے سے دور بہت دور پھینک دیجیے۔ یقین جانیے آپ کا سارا ذہنی خلجان آنکھ جھپکتے میں دھوئیں کی طرح اڑ جائے گا اور دل ودماغ کا یہ ناکارہ بوجھ جھٹکتے ہی آپ یقیناً اپنے کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

جواز مت پیش کریں

اگست 1981ء میں سوازی لینڈ (افریقہ) کا حکمران سبوزا دوم ۸۳ سال کی عمر میں مر گیا۔ وہ اپنی رعایا کے لیے اچھا تھا یا برا، میں کوئی رائے نہیں دوں گا۔ میں اس کے کردار کی ایک خوبی بتانے لگا ہوں وہ ایک عرصے سے بیمار چلا آ رہا تھا لیکن بستر علالت سے اپنے وزراء اور اعلیٰ افسران کو بلا کر احکام جاری کرتا اور ان سے رپورٹیں بھی لیتا تھا۔ موت سے چند منٹ پہلے بھی وہ حکام کے ساتھ اپنی مملکت کے امور پر باتیں کر رہا تھا اس نے اچانک کہا کہ اس کا ذاتی ڈاکٹر اور وزیر صحت بیٹھے رہیں باقی سب چلے جائیں۔ ان کے جانے کے بعد سبوزا نے کہا۔ میں جا رہا ہوں۔

ڈاکٹر نے پوچھا۔ کہاں جا رہے ہیں آپ؟

سبوزا مسکرایا، ایک ہاتھ الوداعی انداز میں اٹھایا اور وہ مر گیا۔

میں جب آپ سے کہوں گا کہ ۸۳ سال کا بوڑھا مرتے دم تک اپنے فرائض ادا کرتا رہا تو میرے بہت سے قارئین کہیں گے کہ وہ ناممکن بنا سکتا تھا۔ اگر آپ ایسے کہیں گے تو میں کہوں گا کہ جی ہاں، وہ بادشاہ تھا۔ اسے بستر علالت پر کام کرنے کی کیا پڑی تھی۔ حکومت کے کام تو چلتے ہی رہتے ہیں۔ اسے آرام کی ضرورت تھی۔ بادشاہ تو عیش اور آرام کرتے ہیں۔ اس بڑھاپے میں کون کام کرتا ہے! وہی لوگ کام کرتے ہیں جو کرنا چاہتے ہیں اور جو بیماری کو کام نہ کرنے کا بہانہ نہیں کرتے۔ اپنا جائزہ لیں لیکن دیانتداری سے آپ کو صاف نظر آئے گا کہ آپ کام چور ہیں۔ اکثر اوقات آپ اتنے زیادہ بیمار نہیں ہوتے جتنا آپ ظاہر کرتے ہیں۔ آپ لاشعوری طور اپنی ذمہ داریوں سے بچنے کا جواز پیدا کر لیتے ہیں۔

میں اس مضمون میں ''جواز پیدا کرنے'' کے رجحان کی نشاندہی کروں گا۔ یہ رجحان دفتر کے کام سے جی چرانے یا پڑھائی سے بچنے تک محدود نہیں، اور بہانہ صرف بیماری نہیں ہوتا۔ اپنی ناکامیوں کا اور حقائق سے منہ پھیرنے کا جواز پیدا کرنے کا رجحان ہمارے ملک میں خاصا زیادہ ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ہمارے معاشرے کی شکل وصورت اور اس کے رسم ورواج اور پابندیاں ایسی ہیں کہ کوئی اپنے ذاتی مسائل اور الجھنوں کا کسی کے ساتھ کھل کر ذکر نہیں کر سکتا۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ ہر کوئی اپنے مسائل کو دوسروں کی نسبت زیادہ پیچیدہ سمجھتا ہے، اس لیے ہر کوئی یہی چاہتا ہے کہ اسی کی سنی جائے اور ہر کوئی اسی کا ہمدرد ہو۔

اس سے یہ صورت پیدا ہوگئی ہے کہ آپ اپنی بپتا مبالغے سے سناتے ہیں تاکہ اپنے عزیز واقارب اور پڑوسی آپ کو قابل ہمدرد سمجھیں۔ دوسری وجہ جواز پیدا کرنے کی یہ ہے

کہ ہمارے مسائل کا حل کم ہی ملتا ہے۔ راہنمائی نہیں ملتی۔ کوئی ایسا دردمند نہیں ملتا جو کام کی دو باتیں بتا دے۔ جس کے ساتھ بات کرو وہ یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ وہ ہم سے زیادہ مظلوم ہے اپنے مصائب کی داستان سنا دیتا ہے۔ معاشرہ جیسا کیسا بھی ہے ہمیں اسی میں رہنا ہے اور اسی ماحول میں اپنی ذات اور اپنی شخصیت کو بہتر سے بہتر بنانا ہے۔

نو مہینے بڑا لمبا عرصہ ہوتا ہے۔ انسان نو مہینے ماں کے رحم میں گزرتا ہے۔ وہاں اسے ہاتھ پاؤں مارے بغیر غذا ملتی ہے۔ سکون ملتا ہے اور انسان گرمی سردی سے محفوظ رہتا ہے۔ انسان جب دنیا میں آتا ہے تو ماں اسے اپنی چھاتیوں سے لگا لیتی ہے، اپنے ساتھ لگا کر سلاتی ہے، آغوش میں لیے رکھتی ہے۔ بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے۔ سوائے کھیلنے کے کوئی کام نہیں ہوتا۔ کوئی ذمہ داری نہیں ہوتی، غذا ملتی رہتی ہے۔ آرام اور سکون ملتا رہتا ہے۔ اہمیت اور پیار ملتا رہتا ہے، سب کی توجہ ملتی رہتی ہے۔ پھر لڑکپن بھی گزر جاتا ہے اور جوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ انسان کے سامنے کارزار حیات آ جاتا ہے اسے اس میں کودنا ہے۔ کوئی راہ فرار نہیں لیکن انسان فرار کا راستہ نہیں تو فرار کا ذریعہ اختیار کر لیتا ہے۔ وہ لاشعوری طور پر واپس بچپن میں چلا جاتا ہے جہاں وہ ذمہ داریوں اور مسائل سے آزاد تھا۔ جسمانی طور پر انسان روزمرہ زندگی میں سرگرم رہتا ہے مگر اس کا ذہن، بلکہ یوں کہیے کہ اس کی روح اس کے ساتھ نہیں ہوتی۔

اس کیفیت میں انسان سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ کوتاہی ایک مستقل عادت بن جاتی ہے۔ لذتیت ایک ضرورت بن جاتی ہے۔ انسان کئی طریقوں سے لذت حاصل کرتا ہے۔ انحراف کا مرتکب ہوتا ہے۔ ذمہ داریوں اور حقائق سے بھاگتا ہے۔ لچر فلمیں دیکھتا اور اخلاق سوز کہانیاں پڑھتا ہے۔ اسے ذہنی لذت بدی سے حاصل ہوتی ہے اس لیے وہ اسی سے دل لگا لیتا ہے۔ انسان کی عقل یہ تو سمجھتی ہے کہ یہ راستہ بدی کا ہے انسان کے اندر ایک ضمیر بھی ہے جو بدی کو قبول نہیں کرتا۔ اس کا ردعمل

انسان کو بے چین اور شرمسار کرتا ہے۔ زندگی کی راہوں سے بھٹکا ہوا انسان اپنے ضمیر کو مطمئن کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کوشش میں وہ اپنی غلط کاریوں کے حق میں جواز پیدا کرتا ہے۔ میں یہ مضمون ان خطوط کو سامنے رکھ کر لکھ رہا ہوں۔ جو ہمارے شعبہ طب ونفسیات کے نام آتے ہیں۔ مجھے ان تمام خواتین وحضرات کے ساتھ دلی ہمدردی ہے جو اپنے مسائل ہمیں لکھتے ہیں۔ ہم ان کے علاج پر پوری توجہ دیتے ہیں۔ میں نے دیکھا ہے کہ ان میں صحت یاب وہی ہوتے ہیں جو تسلیم کرتے ہیں کہ وہ انحراف کے مرتکب ہوئے تھے اور جو انحراف کا کوئی جواز پیش نہیں کرتے۔ انہی میں وہ بھی ہیں جو اپنے خود پیدا کردہ مسائل کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے اور ہم انہیں جو ہدایات دیتے ہیں ان پر عمل نہیں ہوتا۔ ہر کسی کے پاس صبح سویرے نہ اٹھنے کا اپنا اپنا جواز ہوتا ہے۔ اس رجحان سے ایک اور رجحان پیدا ہوتا ہے وہ یہ ہے، ہر کام کو کل پر ملتوی کرتے چلے جانا...... ''بس کل سے صبح اٹھوں گا اور ورزش باقاعدہ کروں گا'' مگر وہ کل کبھی نہیں آتی۔ میرے یہ الفاظ اپنے ذہن میں نقش کرلیں۔ ''آج کا دن وہ کل ہے جس کے لیے آپ نے اپنے پروگرام ملتوی کیے تھے۔''

ایک عام جواز یہ ہے۔ ''آج موڈ نہیں بنا۔ کل سہی۔'' کام کرنے والے موڈ کے پابند نہیں رہا کرتے۔ ایک جواز اور ہے جس میں تھوڑا سا اعتراف بھی شامل ہوتا ہے۔ مجھ میں قوت ارادی اور خود اعتمادی نہیں رہی ہیں فیصلہ نہیں کرسکتا۔ ان کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ ذمہ داریاں قبول کرنے کو تیار ہیں، کوئی انہیں قوت ارادی اور خود اعتمادی تو دے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ یہ آپ کی رائے ہے، یہ حقیقت نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ میں ہر ایک قوت موجود ہے۔ اپنا رجحان بدل کر دیکھیں۔ شکست کی کوئی حقیقت نہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آپ نے اسے قبول کرلیا ہے جب کوئی بیساکھیوں کا سہارا قبول

کرلے تو وہ ہر کسی سے کہتا ہے میری ٹانگیں بیکار ہیں۔ اگر آپ ذہنی بیساکھیوں کو پھینک دیں تو آپ خود کہہ اٹھیں گے کہ آپ تو اچھے بھلے ہیں۔ بیساکھیاں بیکار ہیں۔ جواز پیدا کرنے کا مرض ان لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ جو کتابوں اور علمیت کی دلدل میں جا پھنستے ہیں۔ علم کے بغیر انسان نامکمل رہتا ہے لیکن علمیت میں ایک خطرہ ہے جو دراصل بعض انسانوں کی اپنی خرابی ہے کہ وہ کتابوں میں سے اپنی کوتاہ بینی، اخلاق سے انحراف اور اپنی غلط کاریوں کا جواز تلاش کرلیتے ہیں۔ وہ کتابوں سے اس قسم کی تائید حاصل کرلیتے ہیں کہ وہ جو کچھ کہہ رہے ہیں یا کر رہے ہیں وہ ہر لحاظ سے صحیح ہے۔ آپ علم کا سہارا لیں، الفاظ میں پناہ لیں، حقیقت کی شکل وصورت نہیں بدل سکتی۔ آپ کا اپنا حلیہ بد سے بدتر ہوتا چلا گیا ہے اور آپ خود فریبی میں مبتلا رہتے ہیں کہ آپ جیسا دانشمند کوئی ہے ہی نہیں۔ یہ تو میں آپ کو کئی بار بتا چکا ہوں کہ اکثر لوگ دردناک شعروں کو جن میں یاسیت اور اداسی ہوتی ہے، نظریہ حیات بنالیتے اور آہیں بھرتے رہتے ہیں۔

قومی سطح پر بات کریں تو ہم چودہ سو سال پہلے کا دور یاد کرکے جھومتے ہیں پھر کہتے ہیں کہ امام مہدی آئیں گے اور ساری دنیا مسلمان ہو جائے گی۔ چودہ سو سال پہلے اور امام مہدی کے ظہور کے درمیان عرصے میں ہم بے عملی اور خود فریبی کے سوا کچھ نہ کر سکے۔ اس کا نتیجہ ہمارے سامنے ہے۔ عالم اسلام پر نگاہ ڈالیے۔ آپس میں لڑائیاں، کفار کی محتاجی اور بے ہمتی کا یہ عالم کہ یہودیوں کے آگے بھاگے پھرتے ہیں جب افراد میں بے عملی، کم ہمتی اور جنسی انحراف سے لذت حاصل کرنے جیسی قباحتیں پیدا ہو جاتی ہیں تو قوم دشمن کے آگے گھٹنے ٹیکنے کے سوا کچھ نہیں کرسکتی۔ افراد کے مجموعے کو ہی دشمن کہتے ہیں۔

اپنی ذاتی کیفیت کو دیانتداری سے دیکھیں۔ اپنی بے عملی کے حق میں جواز پیدا نہ کریں۔ قومی سطح پر سوچیں۔ میں نے ان حضرات کا بھی رجحان دیکھا ہے جو تسلیم کر

چکے ہیں کہ انحراف کا شکار ہو کر جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے تباہ ہو چکے ہیں اور وہ علاج کی ضرورت محسوس کرتے ہیں لیکن انہیں جب بتایا جاتا ہے کہ یہ نہ کرو اور یوں کرو تو وہ اس میں کوتاہی کرتے اور کوتاہی کا جواز پیدا کر لیتے ہیں۔ان میں ثابت قدمی ناپید ہے۔بے عملی کا یہ عالم کو سہارے ڈھونڈتے ہیں۔

کئی خواتین و حضرات ایسے ہوں گے جو تسلیم ہی نہیں کریں گے کہ ان میں جواز پیدا کرنے کی عادت ہے۔انہیں دراصل معلوم نہیں کیونکہ یہ رجحان ذہن لاشعور میں چھپا ہوا ہوتا ہے۔ایسے لوگوں کو سوچنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ان کا ذہن لاشعور اپنے آپ کام کرتا ہے کسی کوشش کے بغیر جھوٹا بچہ جواز گھڑ لیتا ہے، چونکہ یہ عمل لاشعوری ہوتا ہے اس لئے انسان اسے برحق سمجھتا ہے اگر آپ اپنی اس خامی سے آگاہ نہیں تو اپنا جائزہ لیں اور اس خامی سے نجات حاصل کریں، کوئی مسئلہ آن پڑے تو اس سے بھاگنے کی کوشش نہ کریں بلکہ اس کا سامنا کریں، اس کا حل تلاش کریں اور اس حل پر فوراً عمل شروع کر دیں۔

اس اصول کو اپنا ماٹو بنالیں...... "ابھی"...... اگر آپ ابھی نہیں کریں گے تو یہ کام کبھی نہیں ہوگا۔صرف فیصلہ کر لینے سے کام مکمل نہیں ہوتا۔اصل کام فیصلے پر عمل ہے۔عمل کے لیے جرات اور ہمت کی ضرورت ہے جو آپ میں موجود ہے۔آپ نے ابھی تک اپنا جائزہ نہیں لیا۔آپ بہانوں اور بے معنی جواز کی آڑ میں چھپے بیٹھے ہیں۔اٹھ کر سامنے آجائیں اپنے آپ پر آپ نے جو خوف طاری کر رکھا ہے اس کی کوئی حقیقت نہیں۔حقائق کا سامنا کریں اور اپنی لغزشوں کو تسلیم کریں، لغزش جو ہو چکی ہے، اب آپ پچھتائیں یا پریشان ہوتے رہیں تو اس سے آپ کو نقصان ہوگا، فائدہ کچھ بھی نہیں ہوگا۔اب اس لغزش کے نتائج کا آپ کو سامنا ہے، ان سے نہ بھاگیں، ان کا علاج سوچیں اور کریں۔

آپ اس لیے شکست خوردہ ہیں کہ آپ نے شکست تسلیم کر لی ہے۔آپ نے زندگی کو اداسیوں اور ناکامیوں کے سانچے میں ڈھال لیا ہے۔اسی کو آپ اپنا مقدر سمجھ بیٹھے ہیں۔ذرا ہمت کریں، آپ اس سانچے کو بدل سکتے ہیں۔زندگی نئے سانچے میں بھی ڈھل سکتی ہے۔زندگی کیا ہے؟ جو آپ اسے بنا لیتے ہیں۔پارسا عبادت کو زندگی سمجھتا ہے۔گناہ گار دنیا کو عیش و عشرت کا مقام سمجھتا ہے۔کوئی پیسے کو دین و دنیا سمجھتا ہے اور کوئی غریب پروری اور خیرات دینے کو جینے کا مقصد سمجھتا ہے۔اگر آپ نے جینے کا مقصد اداس اور ناکام رہنا سیکھ لیا ہے تو آپ کو جھولیاں بھر بھر کر اداسیاں اور ناکامیاں ملیں گی اور مل رہی ہیں۔آپ نے یہی مانگا تھا، یہی مل رہا ہے۔اٹھ کھڑے ہوں، اپنے آپ میں جوش و خروش پیدا کریں۔ارادہ کر لیں کہ آپ نے سانچہ بدل لیا ہے۔اسی سے آپ کو وہ قوت حاصل ہو جائے گی جو کامرانی کی ضامن ہوتی ہے۔آپ کا رویہ صحت مند اور تعمیری ہو جائے تو یہی ایک قوت اور توانائی بن جاتی ہے۔میں نے ذرا سی بات کو اتنا زیادہ پھیلا دیا ہے۔بات اتنی سی تھی:

اپنی کم ہمتی، کوتاہی اور فرار کے حق میں جواز پیدا نہ کریں۔اپنی لغزشوں اور اپنی کمزوریوں کو تسلیم کریں۔سہارے نہ ڈھونڈیں۔ذہنی بیساکھیاں پھینک دیں۔ رہنمائی حاصل کریں اور اس پر عمل کریں۔بہانہ سازی سے بچیں۔عمل کو ملتوی نہ کریں ابھی کریں۔شکست تسلیم نہ کریں۔

کامیابی کا یقینی راستہ

"بیتھوون میں تم سے عاجز آچکا ہوں، اتنا عرصہ ہو گیا تمہیں موسیقی کی ابجد تک نہیں آئی مجھے یقین ہے کہ تم کچھ بھی نہ سیکھ سکو گے۔قطعی ناکارہ اور کند ذہن ہو۔" موسیقی کے استاد نے تیوری چڑھاتے ہوئے کہا۔بیتھوون خاموش رہا۔وہ لمبی

مدت تک طعن و تشنیع کے تیر سہتا رہا۔اس کا بچپن اور جوانی کا خاصا حصہ ناکامی اور گمنامی کی دلدل میں گزرا۔اور پھر ایک روز اس کا نام شبنم کی طرح چمک اٹھا اور اس نے موسیقار کی حیثیت سے دنیا کو عظیم سرمایہ عطا کیا۔نغموں کے زیر و بم سمجھنے والے آج بھی بیتھوون سے والہانہ محبت کرتے ہیں۔وہ مر چکا ہے لیکن اس کی شہرت کو بقائے دوام ملی ہے۔

تاریخ میں ایسے واقعات کثرت سے ملتے ہیں کہ جن لوگوں نے بے مثل کامیابیاں حاصل کیں اور مرنے کے بعد اپنے پیچھے کارہائے نمایاں کے لافانی نقوش چھوڑ گئے ،ان میں سے اکثر کند ذہن اور غبی سمجھے جاتے تھے۔نیوٹن سے کون واقف نہیں وہ اپنی صدی کا حیرت انگیز عجوبہ تھا مگر اس کی زندگی کا بڑا حصہ اس طرح گزرا جیسے وہ کوئی بڑا کام کرنے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتا۔چرچل طالب علمی کے زمانے میں ایک کھلنڈرا سا لڑکا تھا۔وہ پچھلے بنچوں پر بیٹھتا تھا بلکہ اکثر کھڑا رہتا کیونکہ اسے کوئی بھی سبق یاد نہ ہوتا تھا،مگر آپ جانتے ہیں کہ چرچل نے انگلستان کی تاریخ میں کیا کردار ادا کیا اور سچ تو یہ ہے کہ ایک زمانے میں پوری عالمی سیاست اس کے گرد گھومتی تھی۔ڈیوک آف ونگٹن فوجی مہارت میں ان بلندیوں تک پہنچا جس تک بہت کم لوگ پہنچ سکے ہیں،مگر آپ جانتے ہیں کہ بار بار کی ناکامیوں سے تنگ آ کر اس نے اٹن کو خیر باد کہہ دیا تھا۔

اسکاؤٹ کی تحریک جو آج دنیا بھر میں کام کر رہی ہے اور ہر تعلیم یافتہ شخص اس کے بارے میں جانتا ہے۔اسی تحریک کے بانی......لارڈ بیڈن پاؤل کو نالائقی کی وجہ سے آکسفورڈ میں داخلہ نہیں ملا تھا۔یہ واقعات اس حقیقت کی طرف واضح اشارہ کرتے ہیں کہ کامیابی کے لیے کوئی خاص عمر متعین نہیں۔ہم عام طور پر سمجھتے ہیں کہ ہونہار بروا کے چکنے چکنے پات۔یہ ضرب المثل بھی ایک حد تک صحیح ہے،مگر وہ بیماری

پوری زندگی کا احاطہ نہیں کرتی۔ہمارے اندر کچھ کرنے کی امنگ اٹھتی ہے تو یہ کہہ کر بیٹھ رہتے ہیں کہ کچھ کرنے کا زمانہ بیت گیا ہے۔یہ احساس سراسر کم ہمتی اور کم علمی سے پیدا ہوتا ہے۔آپ ہر لمحے میں ایک عظیم کارنامہ انجام دے سکتے ہیں۔عظیم لوگوں کے حالات زندگی سے معلوم ہوتا ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کا عمل بہت بعد میں شروع ہوا اور جس قدر دیر سے شروع ہوا،اسی قدر اس میں تیزی اور قوت پنہاں تھی۔کامیابی کے پھول عموماً زندگی کی ابتدائی بہاروں میں نہیں کھلتے۔

پریشان کن آغاز

نیوٹن جس نے سائنسی دنیا کو ایک نئے نظریئے سے روشناس کیا وہ چار برس کی عمر تک بول بھی نہیں سکتا تھا۔سات سال کی عمر میں اس نے پہلا لفظ پڑھنا سیکھا۔پکاسو اپنے بچپنے میں کئی برس تک الف بے سے آگے نہ بڑھ سکا۔اسے حروف تہجی یاد ہی نہ ہوتے تھے۔کپلنگ کے اسکول سے کبھی اچھی رپورٹ موصول نہ ہوئی اس کے اساتذہ اس کے بارے میں بہت بری رائے رکھتے تھے اور اس کے مستقبل سے سخت مایوس تھے۔قدرت جہاں اشخاص کو ذہانت کی بے پناہ صلاحیتوں سے نوازتی ہے، وہاں یہ بھی اہتمام کرتی ہے کہ ان صلاحیتوں کا وقت سے پہلے اظہار نہ ہو جائے۔یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ بعض اشخاص غیر معمولی ذہین تھے اور انہیں اپنی ذہانت کا وقت سے پہلے احساس ہو گیا۔جس کے نتیجے میں ان کی توازن میانہ روی اور ٹھہراؤ سے محروم ہو گئی اور پھر وقت سے پہلے بھڑک کر راکھ بن گئی۔

ناموافق حالات

کامیابی کی طرف قدم اٹھاتے ہوئے ہم اکثر ناموافق حالات سے خوف کھا جاتے ہیں، حالانکہ ناموافق حالات کی کامیابی کی راہ کو بند نہیں کرتے۔ بلکہ اکثر اوقات تو نشان منزل ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے واقعات تاریخ میں محفوظ ہیں کہ باہمت لوگوں نے اپنی فطری خامیوں کے باوجود دنیا میں نام پیدا کیا۔ بدقسمتی یہ ہے کہ ہم ایسے واقعات سے باخبر رہنے کی کوشش نہیں کرتے۔

کپلنگ کا ذکر اوپر آچکا ہے۔ قدرت نے اسے کمزور بینائی عطا کی تھی۔ زندگی کے گھنے جنگلات میں کامیابی کی راہیں تلاش کرنے کے لیے اچھی بینائی کی سخت ضرورت ہے۔ مگر کپلنگ نے یہ سوچ کر قدم اٹھانے سے گریز نہیں کیا کہ میری بینائی کمزور ہے اور میں دنیا میں کوئی کام نہیں کرسکتا۔ اس نے بینائی کو بہتر بنانے کی کوششیں بھی جاری رکھیں اور بالآخر اس کی نظر درست ہوگئی اور اس نے اہل نظر کو تحریر کا ایک نیا اسلوب دیا۔ ایک اور عظیم صاحب قلم کے بارے میں یہ شہادت موجود ہے کہ ابھی وہ نوجوان ہی تھا اور اس کی تحریروں نے اہل قلم کو متوجہ کرنا شروع ہی کیا تھا کہ وہ ایک بیماری میں مبتلا ہو کر بینائی کھو بیٹھا اور ساتھ ہی ساتھ پاؤں نے حرکت کرنے سے انکار کر دیا اس بڑی مصیبت کے باوجود وہ نوجوان لکھتا رہا اور اس کا شمار بہترین اہل قلم میں ہوتا ہے۔

جارج تھامس کی زندگی اور بھی زیادہ بھیانک تھی وہ گندے ماحول میں رہنے پر مجبور تھا اس پر فالج کا حملہ ہوا اور اس کی قوت گویائی جاتی رہی وہ اپنے ہاتھ کے ساتھ وزن لٹکا کر لکھتا رہا اور پانچ برس میں تین عظیم الشان کتابیں تصنیف کیں۔

زیادہ عمر

یہ احساس کہ بڑھاپے کے قریب کچھ نہیں کیا جا سکتا۔ تاریخ سے بے خبری کی علامت ہے۔ ''ایک اسکاؤٹس کا بچپن'' سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتابوں میں سے ایک ہے اس کتاب کی مصنفہ ''میری'' نے یہ کتاب ۹۳ برس کی عمر میں لکھی۔ ایک اور خاتون جس کی ٹانگیں ایک حادثے میں ضائع ہوگئی تھیں اور وہ دو پہیوں والی کرسی پر سفر کرتی تھی، اس نے بچوں پر اتنی عمدہ کتابیں لکھیں کہ آج تک ان کے پائے کی کتابیں سامنے نہیں آئیں۔

ایک اور شخص کی کہانی ایقان افروز ہے۔ وہ تشنج کا مریض تھا اس کی زندگی بھیانک اور پر درد واقعات سے پر تھی۔ اس نے اپنی آپ بیتی رقم کی۔ یہ آپ بیتی اس قدر موثر اور اس کا پیرایۂ بیان اس قدر اثر آفریں تھا کہ اس کتاب پر مصنف کو گرانقدر وظیفہ دیا گیا۔ مصنف نے اس وظیفے کے سہارے یونیورسٹی میں داخلہ لیا اور وہاں سے ڈاکٹر بن کر نکلا۔

ایک صحت مند اور محنتی آدمی یکا یک ایک موذی مرض میں مبتلا ہوگیا اور اس قابل نہ رہا کہ بستر ہی میں اٹھ کر بیٹھ سکے۔ زندگی کا بڑا حصہ اسی عالم میں گزرا۔ ایک روز اسے لکھنے لکھانے کا خیال آیا اور اس نے لکھنا شروع کر دیا۔ چند مہینوں میں اس کے ڈرامے شہرت حاصل کر گئے اور اسے معقول آمدنی ہونے لگی۔ اس نے بتایا اتنی آمدنی اسے اس وقت بھی نہیں ہوتی تھی جب وہ تندرست تھا۔

تربیتی پس منظر

اچھی تربیت شخصیت کی نشو ونما میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے لیکن اگر کسی شخص کو حالات کی خرابی کی وجہ سے اچھی تربیت میسر نہ آئی ہو تو اسے بددل ہو کر مایوسی کی زندگی نہیں گزارنی چاہیے۔ برناڈ شا کی تربیت نوکروں نے کی۔ یہ نوکر اسے اکثر بری طرح پیٹتے تھے اور اس کے ساتھ برا سلوک روا رکھتے تھے اس کے باوجود برناڈ شا نے زندگی کی بازی، ہاری نہیں، جیتی ہے۔ اس کے علاوہ عمر بھر اس کی اپنی رفیقہ حیات سے کشمکش رہی اور اس نے زندگی میں تلخیوں کے سوا اور کچھ نہ پایا۔ لیکن وہ قلم سے لافانی نقش و نگار بناتا رہا۔

بینسن کا خاندانی پس منظر ہموار نہ تھا۔ اس کی زندگی میں طوفان بلاخیز آتے رہے اور اس نے اپنی شہرہ آفاق تصنیف پلگرمس پراگریس مکمل کی۔ آپ نے دیکھ لیا کامیابی کی منزل کس قدر روشن اور واضح ہے اس کی طرف وہ لوگ بھی بڑھ سکتے ہیں جن کی عمر زیادہ ہے اور وہ بھی جو جسمانی اور ذہنی اعتبار سے کوئی کمی محسوس کرتے ہیں اور وہ بھی جنہیں ہموار معاشرتی ماحول میسر نہیں آیا۔ آیئے، اب ہم آپ کو یہ بتائیں کہ کامیابی حاصل کرنے کا سب سے یقینی راستہ کون سا ہے۔

ایک نئی قوت

ہمارے خیال میں معلومات اور سرگرمیوں کا سارا منبع ہمارے حواس خمسہ ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم ان میں سے کسی ایک حس سے محروم ہو جاتے ہیں اور یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ اس کمی کی تلافی ممکن نہیں، مگر یہ کس قدر حیرت کی بات ہے کہ ہمارے پاس حواس خمسہ کے علاوہ ایک اور قوت موجود ہے جس کا ہمیں احساس ہی نہیں۔ بڑے

بڑے سائنسدانوں، موجدوں اور نامور اہل علم نے اسی قوت کو استعمال کیا ہے اور یہی قوت ان کی کامیابی کی ضامن ہے۔ اس قوت کا نام تحت الشعور ہے۔ اس قوت کے بارے میں شہرہ آفاق موجد ایڈیسن کے تاثرات ملاحظہ کیجیے۔

''جب میں نے یہ کام شروع کیا مجھے برقی اور مشینی سائنس کا کچھ بھی علم نہ تھا میں نے صرف ایک سال اسکول میں پڑھا تھا اگر بلند و برتر ذہانت میری رہنمائی نہ کرتی تو میں کچھ بھی نہ کر سکتا۔ یہ ذہنی فیضان اس وقت شروع ہوا جب میں پہاڑی علاقے میں ایک سنسان مقام پر ٹیلیگراف آپریٹر تھا۔ میں راتوں کو دیر تک پہاڑ پر بیٹھا رہتا۔ میں نے محسوس کیا کہ کہیں سے میرے ذہن میں پیغام آرہے ہیں۔ ان پیغامات میں سمت کا واضح تعین موجود تھا۔''

ایڈیسن کو اس کے تحت الشعور کی طرف سے پیغام آرہے تھے اور آپ نے دیکھا کہ پیغامات کو عملی صورت دے کر اس نے پوری دنیا کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا۔

نئی قوت کا استعمال

اب سوال یہ ہے کہ اس نئی قوت سے رابطہ قائم کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ جو اصحاب اس طریقہ کو سمجھ لیں اور اس پر عمل کرنا شروع کر دیں ان کے لیے کامیابی کا راستہ بہت آسان ہو جائے گا۔ تحت الشعور سے باتیں کرنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیں رات کو سونے سے پہلے اس عمل کا آغاز کیجیے یعنی اپنے آپ کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بستر پر انتہائی آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جایئے۔ اس کے بعد اپنے تصور میں ایک دیوار کھڑی کیجیے جس پر سیاہ پردہ لٹک رہا ہو اس پردے کی سیاہی کو زیادہ سے زیادہ محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ جونہی آپ کو سیاہی کا احساس ہونے لگے سمجھ لیجئے تحت الشعور سے آپ کا رابطہ قائم ہو گیا۔ یہ عمل

رات کو سونے سے پہلے اور صبح کو جاگتے ہی دہرایئے۔ دن میں بھی یہ عمل دہرایا جا سکتا ہے۔ مکمل آرام، بازوؤں، ٹانگوں اور جسم کے ہر حصے کو ڈھیلا چھوڑ دینا، تصور میں سیاہ پردے کی تصویر...... یہ عمل جس قدر محنت سے انجام پائے گا، تحت الشعور اسی نسبت سے آپ کے لیے کام کرنا شروع کر دے گا۔

کامیابی کے پانچ طریقے

اس عمل کے ذریعے آپ تحت الشعور سے پانچ بڑے بڑے فوائد حاصل کر سکتے ہیں اور یہی وہ فوائد ہیں جن کی بدولت کامیابی کا راستہ بہت مختصر ہو جاتا ہے۔

(۱)۔ تحت الشعور سے رابطہ قائم کرنے کا طریقہ سیکھ لینے کے بعد اپنی آرزوؤں خواہشوں اور منصوبوں کی فہرست تیار کر لیجئے۔ یہ فہرست واضح اور صحیح ہونی چاہیے۔ جب آپ آرام کے وقت تحت الشعور سے تعلق قائم کر چکے ہوں تو اسی فہرست کو دو چار بار دہرایئے اور دہرانے کا عمل ہر روز جاری رکھیے۔ تحت الشعور کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کن کن میدانوں میں کامیابی چاہتے ہیں۔ وہ آپ کو مختلف طریقوں سے پیغامات بھیجنا شروع کر دے گا اور آپ کو صحیح اقدامات سمجھائے گا یہ نہ سمجھ لیجئے کہ اس عمل کے شروع ہوتے ہی کامیابی آپ کے قدم چوم لے گی۔ آپ کو صبر و استقامت سے اپنا عمل جاری رکھنا ہوگا۔ کامیابی کی راہ میں جس قدر رکاوٹیں موجود ہیں، تحت الشعور ان کی طرف واضح اشارہ کرے گا اور اس ساتھ ہی جسم میں اس قدر قوت پیدا ہو جائے گی کہ آپ ان دشواریوں پر قابو پا سکیں۔

(۲)۔ تحت الشعور آپ کے مسائل حل کرنے میں حیرت انگیز مدد دے گا۔ آپ اپنی پریشانیوں اور اپنے مسائل کے بارے میں بنیادی معلومات تحت الشعور کو فراہم کر دیجیے وہ جلد ہی آپ کے ہر سوال کا صحیح ترین جواب دے گا۔

برنارڈ بروچ جو امریکہ کا متمول ترین انسان ہے اور صدر امریکہ کا مشیر رہا ہے وہ سونے سے پہلے ہر رات کو اپنے پیچیدہ مسئلے تحت الشعور کے آگے رکھ دیتا تھا اور صبح اٹھتے وقت اسے پیچیدہ مسائل کے صحیح جواب مل جاتے تھے۔ اس سلسلے میں طریق کار یہ ہے کہ جو مسئلہ آپ کے سامنے ہے، اس پر بیس منٹ کے لیے سوچ بچار کیجیے اور پھر اس مسئلے کو بھول جایئے اس کے بعد چوبیس اور اڑتالیس گھنٹے بعد اس مسئلے پر پھر غور کیجئے، صحیح ترین حل آپ کے ذہن میں خود بخود آ جائے گا۔

(۳)۔ تحت الشعور کی یادداشت بڑی تیز اور حیرت انگیز ہے۔ تحت الشعور کچھ نہیں بھولتا۔ آپ جس قدر الفاظ بولتے اور لکھتے ہیں وہ سب کے سب تحت الشعور میں محفوظ رہتے ہیں آپ جو چیز بھی یاد کرنا چاہیں، آرام سے لیٹ جایئے اور ایک دو منٹ کے لیے سیاہ پردے کا تصور کیجئے، بس وہ بات یاد آ جائے گی۔

(۴)۔ تحت الشعور، ٹیلی پیتھی (اغراق) کے عجیب عجیب کرشمے دکھاتا ہے۔ آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہوگا کہ آپ کے تصور میں ایک ایسی تصویر آئی جو آپ نے آنکھوں سے کبھی نہیں دیکھی، لیکن اسے تصور میں دیکھتے ہی پہچان لیا۔ آنے والے واقعات کی تصویریں تحت الشعور ابھارتا رہتا ہے آپ ان جھلکیوں کو غور سے دیکھنے کی کوشش کیجئے اور کاغذ پنسل ہر وقت تیار رکھیے، جونہی غیر مرئی پیغام یا خیال آئے اسے نوٹ کر لیجئے۔

(۵)۔ تحت الشعور میں وجدان کی کیفیتیں ابھرتی رہتی ہیں اور مستقبل صاف طور پر نظر آنے لگتا ہے۔ یہ روحانی فیضان کبھی آسانی سے میسر آ جاتا ہے اور کبھی اس کے لیے جد وجہد کرنی پڑتی ہے یہ وجدان زندگی میں کامیابیوں کی کنجی ہے۔

سوچ کا انداز بدلیے

انسان جو سوچتا ہے وہی کرتا ہے اس لیے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے اور کامیاب زندگی بسر کرنے کے لیے بڑے نصب العین کا تعین کیجئے۔

مجھے ہر سوال کا جواب معلوم تھا لیکن اس وقت جواب دیتے ہوئے میرا حلق سوکھ ہی گیا۔ مشکل سے حلق صاف کر کے آواز نکالی تو الفاظ بے ربط ہو گئے، انٹرویو لینے والے مسکرانے لگے تو میں اور زیادہ بوکھلا گیا۔ یار سمجھ میں نہیں آتا کہ دوسرے آدمیوں کے سامنے بات چیت کرتے ہوئے زبان کیوں لڑکھڑانے لگتی ہے۔

یہ ایک طالب علم کا قصہ ہے جو ایک آسامی کے لیے انٹرویو دینے گیا اور اس انٹرویو کی روداد اپنے ایک دوست کو سنا رہا تھا۔ اس کے دوست نے جو قصہ سنایا وہ قدرے مختلف تھا وہ کہنے لگا۔ مجھ سے جو سوال پوچھے گئے ان کا جواب تو مجھے واجبی سا ہی آتا تھا لیکن میں نے ہر سوال کا جواب بے دھڑک بڑے اعتمادی سے دیا انٹرویو لینے والے مجھ سے متاثر دکھائی دیتے تھے۔ چند دنوں کے بعد جب اس انٹرویو کا نتیجہ سامنے آیا تو جس طالب علم کو ہر سوال کا بہتر اور مکمل جواب آتا تھا۔ اس کی بجائے دوسرے طالب علم کو اس آسامی کے لیے منتخب کر لیا گیا جس کے جواب تو واجبی تھے لیکن اس نے بڑی خود اعتمادی سے انٹرویو دیا تھا۔

آخر ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ایک شخص ذہین ہے اپنے کام پر پوری قدرت رکھتا ہے۔ اس نے پوری محنت کی ہوتی ہے لیکن وہ اجنبی لوگوں کے سامنے بات کرتے ہوئے گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ دوستوں اور احباب کی محفل میں ہم کسی ایسے فرد کو بھی

دیکھتے ہیں کو محفل میں بیٹھا ہوا بھی سب سے الگ تھلگ دکھائی دیتا ہے۔ وہ بات چیت میں حصہ نہیں لیتا۔ حالانکہ جس موضوع پر گفتگو ہو رہی ہوتی ہے وہ موضوع اس کا پسندیدہ موضوع ہے اور اس پر اس نے بہت کچھ پڑھ رکھا اور غور کیا ہوتا ہے۔ جتنے لوگ اس موضوع پر گفتگو کر رہے ہوتے ہیں وہ ان سے بہتر معلومات رکھتا ہے۔ اسے محفل میں شریک لوگ گفت وشنید کے لیے آمادہ بھی کرتے ہیں لیکن وہ ہوں ہاں کر کے ٹال دیا جاتا ہے۔ ان صاحب کا بھی یہی مسئلہ ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کھل کر بات کرتے ہوئے ایک طرح کی ہچکچاہٹ اور جھجک محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے بارے میں ماہرین نفسیات نے جو توجیہات پیش کی ہیں وہ بہت لمبی اور تفصیلی ہیں ان وجوہات کا نفسیات تجزیہ بھی کیا گیا ہے۔

فرائیڈین مکتب کے ماہرین تو اس جھجک کو جنس کے حوالے سے بھی سامنے لاتے ہیں تاہم وہ بھی یہ تسلیم کرتے ہیں کہ ایسے لوگ جو شرمیلے اور دوسروں کی موجودگی میں گفتگو میں حصہ لینے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ان کے بچپن میں ان کے سرپرست یا والدین ان کو ایسی جبری تعلیم دیتے ہیں کہ جس کی وجہ سے وہ ساری عمر دوسروں سے گھل مل نہیں سکتے اور اجنبیوں یا کم شناسا لوگوں سے بات چیت کرتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ مثلاً ہم دیکھتے ہیں کہ بعض بزرگ اپنے گھرانے کے بچوں کو طرح طرح کی نصیحتیں کرتے ہیں ان سے کہتے ہیں جب بڑے بول رہے ہوں تو بات میں دخل نہیں دینا چاہیے۔ جب بڑے لوگ بیٹھے ہوں ادب سے سر جھکا کر بیٹھتے ہیں کسی طرح کی بدتمیزی نہیں کرتے۔

بچے نے کسی معاملے میں کوئی مشورہ دیا تو اس کا مشورہ فی الفور یہ کہہ کر رد کر دیا گیا کہ تم ابھی بچے ہو تمہیں عقل نہیں کہ تم ایسے معاملات میں مشورہ دو۔ حالانکہ بچہ اپنی شخصیت کی بڑھتوی اور نشوونما چاہتا ہے وہ بڑوں کو غور سے دیکھتا اور ان کی طرح بننے

کی کوشش کرتا ہے۔وہ بڑوں کی عادات اور اشغال میں سے بہت سی باتوں کو رد کرتا اور بہت سی باتوں کو قبول کرتا ہے۔اس کے مطابق وہ اپنے ذہن کے مطابق ان معاملات کے بارے میں اپنی رائے کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔جو مسائل خود اس کے ہوں یا اس کے گھر سے تعلق رکھتے ہوں۔وہ اپنی دلچسپی کے بارے میں بھی بتانا چاہتا ہے لیکن والدین بچوں سے ان فطری جذبات پر بھاری پتھر کی طرح کا حکم رکھ کر ان فطری جذبات کو دبا دیتے ہیں۔

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچے کے دل میں یہ احساس جاگزیں ہوتے ہیں کہ وہ کمتر ہے بعض بچوں کا ردعمل اس سے قطعی مختلف ہوتا ہے اس کے دل میں اپنے بزرگوں اور بڑوں کے لیے نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔جس کے نتیجے میں وہ ساری عمر بزرگ نسل کے خلاف جدوجہد کرتا اور یوں جنریشن گیپ پیدا ہوتا ہے کہ باہمی افہام وتفہیم اور ربط سارے رشتے اور وسیلے ٹوٹ جاتے ہیں۔اگر بچپن میں بچوں کی حوصلہ افزائی کی جائے ان کی بات کو غور سے سنا جائے اور ان کی اچھی باتوں کو سراہا جائے اور جہاں وہ معاملے میں غلط ہوں۔اس کے بارے میں ان کو نرمی اور خوشی سے سمجھایا جائے تو بچے خوداعتمادی کی بے بہا اور بے مثل صاحب کے مالک بنتے ہیں اور وہ بڑے ہو کر کسی کے سامنے کسی طرح کی ہچکچاہٹ یا شرم کو محسوس نہیں کرتے۔

ہمارے والدین سرپرست معلم اور استاد ایک حقیقت کو فراموش کر دیتے ہیں جو انسانی زندگی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور وہ حقیقت یہ ہے کہ کامیاب زندگی بسر کرنے کے لیے انسان میں خوداعتمادی کا ہونا لازمی اور ناگزیر ہوتا ہے۔انسانی زندگی انہونے واقعات اور حادثات کا مجموعہ ہے۔قدم قدم پر انسان کو ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔جس کے لیے اس میں اگر اپنی باطنی اور شخصی توانائی نہ ہو تو وہ چند کٹھن مراحل کے بعد ہی ڈھیر ہو کر رہ جائے۔

ایک دوسری حقیقت ہے جسے عام طور پر نظرانداز کیا جاتا ہے اور جو خوداعتمادی کے فقدان کی وجہ بنتی ہے وہ یہ ہے کہ ہمیں ابتدا میں ایسی تربیت دی جاتی ہے۔زیادہ لوگوں سے ملنا اچھا نہیں،فلاں کمتر درجے کا ہے اس سے کیوں ملتے ہو،فلاں گندہ ہے،فلاں کا باپ اچھا نہیں،فلاں یوں ہے وغیرہ وغیرہ۔جب کہ اس دنیا میں ہمیں ہر طرح کے انسانوں سے سابقہ پڑتا ہے انسان اکیلا نہیں رہ سکتا۔نہ ہی انسان جزیرہ ہوتا ہے۔انسان کی روزمرہ کی زندگی ایسی ہے کہ جس میں اسے جہاں اپنے جانے پہچانے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔وہاں اسے اجنبیوں اور ناشناسا لوگوں سے بھی رابطہ قائم کرنا پڑتا ہے یہ انسان کی مجبوری ہے۔کوئی انسان کتنا ہی محتاط اور اپنے آپ میں بند کیوں نہ ہو وہ کبھی اور کسی صورت میں اپنے آپ کو اتنا پابند نہیں بنا سکتا کہ دوسروں سے بالکل ہی رابطہ توڑے۔

فرانس کا مشہور مصنف بادیئر متوسط طبقے کے لوگوں سے ہمیشہ نالاں اور نفور رہا اس کی ہمیشہ یہ کوشش رہی کہ ان لوگوں سے ان کا کوئی ربط وضبط نہ ہو۔وہ انہیں حقیر سمجھتا تھا اور ان کے طرز زیست کو بھی بودا اور کمتر خیال کرتا تھا لیکن ہوا کیا،آہستہ آہستہ اسے اپنی آخری عمر میں یہ شعور اور احساس حاصل ہوا کہ اصل زندگی تو یہی لوگ بسر کر رہے ہیں۔جن سے وہ ساری عمر کسی قسم کا تعلق قائم کرنے سے بھاگتا رہا۔بادیئر جب اس شعور تک پہنچا تو دراصل جہاں وہ بنی نوع انسان کی رنگارنگی سے متاثر ہو رہا تھا وہاں وہ اجتماعی انسانی میل جول کی قدروقیمت سے بھی شناسا ہوا تھا۔انسان ایک جانور ہے۔یہ مقولہ بھی آپ نے کبھی نہ کبھی پڑھا اور سنا ہوگا۔جہد البقا میں انسان کو جو چیزیں کامران و کامیاب بناتی ہیں ان میں سب سے اہم اور کلیدی چیز اس کی خود اعتمادی ہے۔اگر انسان میں خوداعتمادی نہیں تو پھر وہ کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا ہے۔

ڈیل کارنیگی نے ایک شخص کا ذکر کیا ہے جو بے حد شرمیلا تھا۔وہ ایک

باصلاحیت لکھنے والا تھا۔اس نے بہت پڑھا تھا اور بڑی محنت سے لکھتا تھا لیکن اس نے جو کچھ لکھا تھا وہ کسی کو دکھاتا اور پڑھاتا نہیں تھا نہ ہی وہ اپنی کوئی کہانی کسی رسالے کو شائع کرنے کے لیے بھیجنا چاہتا تھا۔اسے دوسرے آدمیوں سے بات کرتے ہوئے جھجک اور ہچکچاہٹ محسوس ہوتی۔وہ بار بار اپنی لکھی ہوئی کہانیوں کو پڑھتا اور انہیں مزید بہتر بناتا رہتا۔کئی بار اس کا جی چاہا کہ وہ اپنے بعض ملنے والوں سے اپنی کہانیوں کا ذکر کرے،لیکن ہر بار اس کی زبان کو تالا لگ جاتا۔کسی نہ کسی طرح ہمت کر کے ایک دن وہ اپنے شہر کے ایک رسالے کے دفتر پہنچا۔

سارا راستہ وہ یہ سوچتا گیا کہ وہ خود ایڈیٹر کو اپنی کہانی دے گا لیکن جب وہ دفتر پہنچا تو اسے معلوم ہوا کہ ایڈیٹر اپنے کمرے میں موجود ہے اور وہ اس سے مل سکتا ہے،لیکن اس کی ہمت جواب دے گئی مختلف طرح کے اندیشے اس کے دل میں جنم لینے لگے۔اس نے ایڈیٹر کے کلرک کو کہانی دیتے ہوئے کہا کہ وہ یہ کہانی ایڈیٹر کو پہنچا دے۔کلرک حیران ہوا اور بولا۔''مسٹر آپ اپنی کہانی خود ایڈیٹر صاحب کو دے دیں وہ اس وقت تشریف رکھتے ہیں۔''لیکن وہ جوان کہانی کار کلرک کو ہی کہانی تھما کر چلا گیا۔چند دنوں کے بعد اسے ایڈیٹر کا خط ملا کہ وہ اسے دفتر میں آکر ملے۔

اب پھر خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کمی اس کے آڑے آئی۔وہ سوچتا رہا کہ ایڈیٹر مجھ سے کیوں ملنا چاہتا ہے وہ مجھے کیا کہے گا۔اس کے دل میں کیا ہے؟ کیا اسے میری کہانی پسند نہیں آئی۔کئی دن اس نے اسی لیت ولعل میں گزار دیئے۔ایک دن وہ کسی نہ کسی طرح ہمت کر کے ایڈیٹر سے ملنے جا پہنچا۔ایڈیٹر سے بات اور اپنا تعارف کراتے ہوئے اسے شدید بوکھلاہٹ کا سامنا کرنا پڑا۔ایڈیٹر اس جوان کی اس نفسیاتی کمزوری کو بھانپ گیا اور اس کی کہانی کی تعریف کی۔اس کی صلاحیتوں کو سراہا۔ پھر ایڈیٹر اکثر اسے بلوا لیتا۔اس سے باتیں کرتا۔یوں اس جوان میں خود اعتمادی

پیدا ہوئی اور وہ بعد میں امریکہ کا ایک نامور کہانی نگار بنا۔خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے انسان اپنی محنت سے بھی زیادہ فائدہ نہیں اٹھا سکتا۔اپنے علم اور تجربے کا صحیح طرح سے اظہار نہیں کر سکتا۔خود اعتمادی کے فقدان کی وجہ سے انسان میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔وہ بعض خدشوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔بلاوجہ خوف کا شکار رہتا ہے۔بچپن میں والدین اور سرپرستوں کے غلط رویئے کا ذکر ہو چکا ہے اس کی وجہ سے ہی بڑے ہو کر لوگ دوسرے لوگوں کے سامنے اپنی ذات کا بھرپور انداز میں اظہار نہیں کر سکتے۔اس کے علاوہ بھی بعض ایسی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے لوگ دبے دبے رہتے ہیں۔

بعض لوگ اس وجہ سے دوسرے لوگوں سے گھل مل نہیں سکتے کہ انہیں یہ خیال ستاتا رہتا ہے کہ وہ خوبصورت نہیں،ان کی شخصیت موثر نہیں،ان کا قد لمبا یا چھوٹا ہے، ان کی ناک پھیلی ہوئی ہے یا بدوضع ہے۔اس طرح بعض لوگ بعض معاشی مجبوریوں کی وجہ سے بھی لوگوں سے بات کرتے ہوئے کتراتے ہیں۔ان پر یہ خوف اور احساس ہمیشہ مسلط رہتا ہے کہ وہ خوشحال نہیں۔ان کی مالی حالت کمتر ہے۔ان کی جیب میں پیسے نہیں۔ان کا لباس اچھا نہیں،ایسا نہ ہو کہ ان کا خوش پوش،جاذب نظر مخاطب ان کو حقیر سمجھ کر کوئی ایسی بات کہہ دے جو سب کے سامنے ذلت کا باعث بن جائے،اس لیے کیوں نہ لوگوں سے کم ملا جائے اور اگر ملا بھی جائے تو پھر خاموش سامع کی حیثیت اختیار کر لی جائے۔

یوں اپنی معاشی الجھنوں اور معاشی الجھاؤ کی وجہ سے یہ لوگ اپنی فطری صلاحیتوں کو خود ہی غیر موثر اور غیر کارآمد بنا دیتے ہیں۔ایک خاص نفسیاتی ''بیماری'' یہ بھی ہے کہ ہم دوسروں کے بارے میں یہ سوچتے رہتے ہیں کہ ہم اس سے ملیں گے تو وہ ہمیں کیا کہے گا؟ اس کا رویہ کیسا ہوگا؟ جب کہ مثبت سوچ یہ ہوتی ہے کہ ہمیں یہ طرز عمل اختیار کرنا چاہیے کہ ہمیں دوسرے سے کیا کہنا ہے اور کس طرح اسے متاثر کرنا

ہے۔اپنی شخصیت کا بھرپور اور مثبت انداز میں کس طرح سے اظہار کرنا ہے۔ کہتے ہیں کہ انسان جس طرح سوچتا ہے۔وہ اسی طرح کا بن جاتا ہے اگر سوچ صحت مند ہو تو پھر انسان کا وجود اور ذہن بھی صحت مند ہو جاتا ہے۔اگر سوچ ہی منفی ہو تو پھر اس کے اثرات بھی منفی ہوں گے۔

اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے دنیا میں کامیاب ترین زندگی بسر کرنے کے لیے آپ کو اپنے آپ میں جو بنیادی تبدیلی کرنی ہوگی اور اپنی سوچ کو تبدیل کرنا ہوگا۔اپنے آپ کو فعال اور کارآمد بنانا ہوگا، دنیا میں کامیاب بنانے کے لیے سوچ میں انقلاب لانا ہوگا۔دل سے یہ احساس نکالنا ہوگا کہ میں بدوضع ہوں یا میں معاشی طور پر دوسروں سے کمتر ہوں۔میری تعلیم کم ہے۔میرے خاندانی حالات بہتر نہیں۔اس کے برعکس یہ سوچ اپنانی ہوگی کہ میں اسی خدا کا پیدا کیا ہوا انسان ہوں جو تمام انسانوں کا خالق ہے اور میرے خالق نے مجھے ہر طرح کی صلاحیتوں سے نوازا ہے۔میں کسی چیز میں بھی ذہنی اعتبار سے کسی سے کم نہیں، میں ہر شخص کے ساتھ برابری کی سطح پر مل سکتا ہوں۔

میں ہر اس موضوع پر گفتگو کر سکتا ہوں جس کے بارے میں مجھے معلومات حاصل ہیں اور جن موضوعات کے بارے میں میری معلومات ناقص ہیں۔ ان موضوعات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کروں گا میں پڑھوں گا۔میں مختلف ذرائع اور وسائل سے مشاہدے کے حوالے سے تجربات کروں گا۔میں ایک کامیاب زندگی گزاروں گا۔اپنے فرائض انجام دوں گا۔اپنے حقوق کی نگہداشت کروں گا۔جب انسان اپنی سوچ کا رخ بدلے گا۔جب وہ منفی سوچ کاہلی اور غیر ذمہ داری اور مختلف نفسیاتی الجھنوں کے جال سے نکلے گا تو پھر اس کے سامنے خود بخود زندگی کا ایک ایسا راستہ نکل آئے گا جو اس کی زندگی کو بھٹکنے سے بچائے گا۔

یاد رکھیے کہ انسان کامیاب زندگی اسی صورت میں بسر کر سکتا ہے جب اس کے سامنے کوئی بڑا مقصد اور نصب العین ہو۔یہ مقصد اور نصب العین یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میں اپنی اولاد کو اعلیٰ تعلیم دلواؤں گا اور اس کی تربیت میں کوئی کمی نہ اٹھا رکھوں گا۔یہ مقصد یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میں ایک پرسکون زندگی بسر کروں گا۔یہ مقصد ہمیشہ اپنی صحت برقرار رکھنے کے بارے میں بھی ہو سکتا ہے اگر مقصد اور نصب العین نہ ہو تو پھر انسان کی زندگی بڑی جدوجہد اور عمل سے خالی رہتی ہے اور جتنا بڑا مقصد ہو اس کے لیے انسان اپنے اندر زیادہ سے زیادہ خود اعتمادی اور قوت ارادی پیدا کرتا ہے۔اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے اپنی سوچ بدلیں۔اپنی زندگی کے لیے کسی مقصد اور نصب العین کا تعین کریں!

اچھی شخصیت کا تاثر

ممکن ہے آپ کے اندر ایک خوبصورت اور دلچسپ شخصیت چھپی ہوئی ہو لیکن جب تک آپ شخصیت کو نمایاں نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی یہ خصوصیت لوگوں کی نظروں سے اوجھل رہے گی۔اس لیے آپ اس خصوصیت کو پردہ راز سے باہر لانے کے لیے تیزی سے کام کیجئے اور ہر وقت موقع کی تلاش میں رہیے،اس کے بعد جب آپ اپنی خصوصیت کو اجاگر کریں گے اس کے بعد ہی آئے گا کہ آپ کا پہلا تاثر، پہلا نقش بہتر ہو،اس لیے کیوں نہ آپ پہلا تاثر ہی اچھا چھوڑیں؟

اچھا تاثر پیدا کرنے کے لیے آپ کو کسی مقناطیسی طاقت کی ضرورت نہیں، بلکہ اس کا تعلق شعور اور سلیقے سے ہے کہ آپ کس طرح اجنبی یا نئے شخص سے ملتے ہیں۔یہ شعور اور سلیقہ اتنا عام ہے کہ عام آدمی بھی اسے حاصل کر سکتا ہے۔اس کا سادہ انداز یہ

ہے کہ کبھی طبیعت میں کرختگی اور عادات میں سختی پیدا نہ کریں۔ دوسروں سے ملاقات کے دوران عامیانہ پن دکھانے کے بجائے پرسکون، خوش اخلاق اور پروقار نظر آیئے۔ پہلے دوسرے کو کھل جانے کا موقع دیجئے۔ کسی بات پر زیادہ زور دینا ٹھیک نہیں بلکہ جتنا دوسرا مناسب سمجھے اسی پر اکتفا کیجئے۔

اچھا تاثر پیدا کرنے کے لیے یا کسی کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب کرنے کے لیے آپ کا کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ صرف اتنا ہی کہ آپ اپنے انداز میں ایک خاص قسم کا رکھ رکھاؤ پیدا کریں۔ جو آپ کو دوسروں کی نظروں میں باوقار اور دل کش بنادے۔ یہ انداز مختلف ہو سکتے ہیں۔ البتہ اگر آپ ان تین باتوں کا خاص خیال رکھیں تو ممکن ہے آپ پہلی ہی ملاقات میں دوسرے کو متاثر کرلیں۔

اولاً چہرے کے تاثرات کا خاص خیال رکھیں کیونکہ آپ کا چہرہ آپ کے دل و دماغ کی تصویر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اچھا اور عمدہ لباس بھی شخصیت میں دل کشی پیدا کرتا ہے۔ لیکن سب سے اہم چیز چہرے کے تاثرات ہیں۔ بعض لوگ ہمیشہ اداس اور پژمردہ نظر آتے ہیں اور انہیں دیکھ کر یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے یہ لوگ اپنی زندگی سے خفا ہیں۔ اس کے باوجود انہیں گلہ ہوتا ہے کہ ان کے دوست نہیں ہیں، یاد رکھیے اگر آپ نے چہرہ ہی رونا بنا رکھا ہے تو کوئی شخص آپ کی طرف نہیں کھینچے گا۔ اس لیے ہمیشہ چہرے سے ہشاش بشاش نظر آیئے۔

ان اداس اور زرد چہرے والے لوگوں سے بدتر حالت ان لوگوں کی ہوتی ہے جن کے نزدیک چہرے کی زیادہ حرکت اچھی شخصیت کا اہم جزو اور پہلے تاثر کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ لوگ جب بھی کسی اجنبی سے ملتے ہیں ان کا چہرہ اور چہرے کے اعضاء غیر ضروری طور پر حرکت کرنے لگتے ہیں۔ آپ کو بارہا ایسے لوگوں سے ملاقات کا موقع ملا ہوگا جو آپ سے گفتگو کے دوران بار بار آنکھیں جھپکاتے، ہونٹوں

کو سکیڑتے پھیلاتے، ماتھے پر تیوریاں چڑھاتے اور سر کو حرکت دیتے رہتے ہیں۔ آپ نے انہیں اکثر ان حرکات پر ٹوکا بھی ہوگا۔ لیکن وہ اپنی عادت سے مجبور تھے اور آپ کو یہ برا لگتا تھا، اس لیے آپ نے ان سے ملنا ہی چھوڑ دیا دراصل یہی وہ لوگ ہیں جو اپنی اس عامیانہ اور احمقانہ غلطی یا خامی کی بناء پر اچھے اچھے دوستوں کو بھی بور کر دیتے ہیں اور وہ ان سے کنی کترانے لگتے ہیں۔

گہری طبیعت اور خاموش طبع لوگ بھی آفت ہیں۔ اچھا تاثر اور خوبصورت نقش چھوڑنے کے لیے ضروری ہے کہ گفتگو آپ کی طبیعت اور خیالات کی آئینہ دار ہو۔ اس کے ساتھ اگر آپ دوسرے کے خیالات و جذبات کے اظہار پر اپنے ردعمل کو چہرے کے اتار چڑھاؤ اور تاثرات سے ظاہر کر سکیں تو نہایت بہتر ہوگا۔ دوسری چیز جو اس نقش اول، میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے، آپ کی گفتگو اور اس کا انداز ہے۔

ایک پرانی کہاوت ہے۔ قدرت نے انسان کو ایک زبان اور ۲ کان اس لیے دیئے ہیں کہ وہ جتنا بولتا ہے اس سے دگنا سنے۔ لیکن غضب یہ ہے کہ بعض لوگ اس بات کا کبھی احساس نہیں کرتے۔ وہ اچھا تاثر دینے کی احمقانہ کوشش میں بہت زیادہ بولتے ہیں اور یہ بات بھول جاتے ہیں کہ گفتگو کا مقصد تبادلہ خیالات ہیں۔ ایسے لوگوں سے ایک مرتبہ ملنے کے بعد دوسری دفعہ ملنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔

ان باتونی لوگوں میں دوسری قسم ایسے لوگوں کی ہے جو خود کو نہایت باذوق اور بذلہ سنج ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں ان کے پاس لطیفوں کا غیر محدود ذخیرہ ہوتا ہے۔ وہ جب کسی سے متعارف ہوتے ہیں تو اس حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ایک چھوٹی سی مزاحیہ بات دو آدمیوں کے درمیان سکوت کو توڑنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ جب کہ لطیفوں کے نہ ختم ہونے والی بوچھاڑ ذہن پر بوجھ بن جاتی ہے۔ اگر بذلہ سنج یا خوش طبع آدمی دوسروں کو ہنسانے کے بجائے خود ہی مسکرا دے تو یہ نہ صرف بہتر

ہے بلکہ اس سے اس کی شخصیت کی دل کشی ابھر آتی ہے۔

ان باتونی لوگوں میں سب سے گمراہ وہ ہوتے ہیں جو بات بات پر اپنی علمیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ انہوں نے کالج یا یونیورسٹی میں پڑھا ہے، اس لیے وہ کیوں نہ لوگوں کو یہ بتائیں؟ کیسے لوگ اگر بڑے اور مشکل الفاظ جانتے ہوں گے تو کبھی ان کی جگہ آسان اور عام فہم الفاظ استعمال نہ کریں گے کیونکہ ایسا کرنا ان کی علمی شان کے خلاف ہے۔

وہ ہمیشہ غیر زبانوں کی کہاوتیں اور حوالے پیش کریں گے تاکہ آپ پر ان کی علمی قابلیت کا رعب بیٹھ سکے۔ ہمیشہ دوسروں کے تلفظ کی غلطیاں نکالیں گے۔ دراصل ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ قابلیت کی نمائش باعث عز وافتخار ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ اس طرح نہ صرف وہ باتونی کہلاتے اور غیر دلچسپ شخصیت بن جاتے ہیں بلکہ لوگ ان سے نفرت اور خصومت برتنے لگتے ہیں۔ اگر آپ پہلی ہی ملاقات میں دوسرے کو متاثر کرنا چاہتے ہیں تو گفتگو میں سادہ اور دل کش رہیے اور وہ بات کیجئے جس سے دوسرے کو بھی دلچسپی ہو۔

ایک اہم خصوصیت جو پہلی ہی ملاقات میں دوسرے کو متاثر کر سکتی ہے۔ آپ کا جذباتی انداز ہے۔ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کسی شخص کا رنگ ڈھنگ اور معاشرتی میل ملاپ کا طریقہ اس کے اندرونی احساسات کا اظہار ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کا انداز فکر متوازن اور سماجی میل ملاپ میں آپ کا رویہ نارمل ہو۔ دوسروں سے ملاقات کے وقت بالخصوص اس بات کو ملحوظ رکھیے کہ کوئی چیز اپنی ذات میں مکمل نہیں، انداز فکر میں انتہا پسندی تو اس وقت مناسب ہو سکتی ہے جب اس کائنات کی ہر شے اپنی جگہ مکمل ہوتی، لیکن جب نظام کائنات کا مدار ہی خوب سے خوب تر کی جستجو پر ہو، آپ کا انتہا پسند رویہ یا انتہا پسندی کا مطالبہ قطعاً صحیح نہیں ہو سکتا۔

انتہا پسندوں کی دو قسمیں ہیں۔ ان میں سے ایک تو وہ ہیں جو کسی چیز کو اس وقت تک قبول نہیں کرتے جب تک وہ ان کے تصورات اور توقعات پر پوری نہ اترے۔ ان کا اپنے نقطہ نظر کی وضاحت کا انداز بھی سب سے جدا ہوتا ہے جس میں کسی حد تک تکبر ونخوت کو بھی دخل ہوتا ہے۔ موسم خواہ کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو ایسے لوگ پھر بھی اس کے شاکی ہوں گے۔ ان کے نزدیک بہترین لباس بہترین شخصیت کے لیے ضروری ہے، اس لیے کوئی شخص زیادہ خوش پوش نہ ہو تو یہ اس پر تبصرہ کرنے والوں کی صف اول میں شامل ہوں گے۔ ان کا معیار کچھ اس قدر بلند ہوتا ہے کہ ادنیٰ سے ادنیٰ فروگزاشتوں اور خامیوں پر بھی کسی کو معاف نہیں کرتے اور اپنی عیب جو یانہ عادت کی بناء پر دوسروں کو بہت جلد ناراض کر دیتے ہیں۔

انتہا پسندوں کی دوسری قسم ان تنگ نظر مردوں اور عورتوں پر مشتمل ہے جو احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کا نقطہ نظر نہایت انکسارانہ اور احساس کمتری لیے ہوئے ہوتا ہے۔ ایک اچھے سلجھے ہوئے انسان کے برعکس جو کبھی کبھار خود کو کمتر محسوس کرتا ہے، یہ لوگ ہمیشہ احساس کمتری کا شکار رہتے ہیں۔ ان کا انداز عاجزانہ اور معذرت خواہانہ ہوتا ہے۔ وہ خود اپنی غلطیوں کی نشاندہی کرتے ہیں اور اپنے متعلق حقارت آمیز ریمارکس پاس کرتے ہیں۔ اگر کوئی کام کرتے ہیں تو اس طرح کہ اس میں کسی جذبے یا احساس کا دخل نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ان کے بڑے سے بڑے کام کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں یا انہیں بھول جاتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ آپ نہ جذباتی انداز میں انتہا پسند بنیے اور نہ اتنے منکسر المزاج کہ دوسروں کو آپ پر ہنسی آئے۔ ذاتی تعلقات بڑھانے کا طریقہ یہی ہے کہ آپ کا پہلا تاثر اچھا اور قوی ہو۔ اگر آپ خود پسند کریں گے اور جان لیں گے کہ آپ کیا ہیں اور دوسروں سے ملتے وقت اس بات کو ملحوظ رکھیں گے تو کوئی وجہ نہیں کہ دوسرے آپ سے متاثر نہ ہوں۔ اس

کے علاوہ آپ ان باتوں کا خاص خیال رکھیے۔

۱۔ کسی نئے ملنے والے کے متعلق غلط اندازہ مت لگائیے اور نہ ہی کمتر سمجھیے۔

۲۔ دوسروں کی سماعت و بصارت کو آپ بھلے معلوم دیں اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے چہرے اور آواز پر قابو رکھیں۔

۳۔ آپ کا انداز دوستانہ ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ دوسرے بھی پسند کیے جانے اور اچھا تاثر دینے کے آرزومند ہیں۔

۴۔ اگر دوسروں سے بات کرنے میں آپ کو پہل کرنی پڑے تو ان کی دلچسپی کی بات کیجیے۔

۵۔ اپنی نیکیوں اور دوسروں کی برائیوں کو قطعی نہ اچھالیے۔

۶۔ مختلف قسم کے لوگوں سے ملتے رہیے۔ اس سے زندگی کے متعلق آپ کے تجربات میں وسعت پیدا ہوگی۔

۷۔ ہمیشہ پر اعتماد رہیے کہ دوسرے آپ سے مل کر خوش ہوتے ہیں۔

۸۔ دوسروں سے ملتے وقت مسکرائیے کیونکہ ایک بھرپور اور پرخلوص مسکراہٹ کا اثر لطیفوں کے غیر محدود ذخیرے سے زیادہ ہے۔

۹۔ ان لوگوں کے نام ذہن نشین کر لیجیے جن سے مل کر آپ خوش ہوتے اور ان سے جدا ہوتے وقت یہ خیال رکھیے کہ آپ ان سے دوبارہ ضرور ملیں گے۔

شخصیت کی تعریف

پرسنیلیٹی جس کے لیے اردو میں شخصیت کا لفظ مروج ہے۔ لاطینی زبان کے لفظ پرسونا سے مشتق ہے جس کے معنی نقاب کے ہیں۔ شخصیت کے اس مفہوم سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ شخصیت وہ ہے جو دوسروں کو نظر آئے۔ عام زندگی میں ہم جس قسم کا

کردار ادا کرتے ہیں، وہ ہماری شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ یعنی خارجی کردار شخصیت کا ظاہری پہلو یا نقاب ہے جس کا ادراک دوسرے لوگ کرتے ہیں، گویا شخصیت ان خارجی افعال و کردار کا نام ہے جو ہم عام زندگی میں اپناتے ہیں۔

لفظ شخصیت کئی مفاہیم کا حامل ہے یہی وجہ ہے کہ ۱۹۳۷ء میں آلپورٹ نے لفظ شخصیت کی طے شدہ تعریفوں کا جائزہ پیش کیا اور اس نے اس لفظ کی پچاس تعریفیں پیش کیں۔ شخصیت کی ماہیت کو سمجھنا اور اس کی تعریف کرنا اس لیے مشکل ہے کہ شخصیت فرد کی پوری زندگی پر محیط ہوتی ہے۔ لفظ شخصیت کا مفہوم زیادہ گہرائی اور گیرائی میں لیا جاتا ہے۔ ظاہری اعمال اور باطنی کیفیات کے مجموعہ کو شخصیت کا نام دیا جاتا ہے۔ انفرادی اختلافات کو شخصیت کا لازمی جزو قرار دیا جاتا ہے۔

دراصل شخصیت داخلی اور خارجی پہلو کا حسین امتزاج ہے اور شخصیت کے ان پہلوؤں کو بروئے کار لاتے ہوئے کوئی فرد اپنی ذات کی شناخت کرتا ہے یا دوسروں سے کرواتا ہے۔ کرداریت کے ماننے والے شخصیت کے خارجی پہلو پر زیادہ زور دیتے ہیں جب کہ تحلیل نفسی کے ماہرین داخلی پہلو کو سامنے رکھتے ہیں۔ اگر ہم مندرجہ بالا دو مفاہیم (داخلی۔ خارجی) پر اکتفا نہ کریں تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ شخصی جسمانی اور ذہنی خصائص کی وحدت کا نام ہے۔ جسمانی خصائص میں استخوانی ڈھانچہ، شکل و شباہت، تندرستی، توانائی، جسم کی ساخت، پٹھوں کی بناوٹ اور حرکات وغیرہ شامل ہیں۔ ذہنی صفات میں میلانات، رجحانات، عادات، ہیجانات جذبات، غرض تمام ذہنی افعال شامل ہیں۔ ان میں اکتسابی اور غیر اکتسابی دونوں طرح کے اعمال شامل ہیں۔

دنیا کے تمام افراد کسی حد تک باہم مماثل ہیں، یعنی سب کی دو ٹانگیں، دو ہاتھ، دو آنکھیں، ایک سر، ایک منہ، ایک ناک اور دو کان ہیں۔ لیکن جب ماہر نفسیات شخصیات کی بات کرتے ہیں تو وہ مماثلت کی بجائے اختلافات پر نظر رکھتے ہیں اگر

بغور جائزہ لیا جائے تو دنیا کے تمام افراد کی جسمانی اور ذہنی مماثلت میں بھی اختلافات پائے جاتے ہیں اور اس اصول کی بنیاد پر کوئی ایک شخصیت کسی دوسری شخصیت سے ممیز وممتاز ٹھہرتی ہے۔ اختلافات کے حوالے سے ماہرین نفسیات یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ ذہانتوں میں فرق کیوں ہے؟ رجحانات میں تضاد کیوں پایا جاتا ہے۔ فکر اور جذبات میں بوقلمونی کیوں ہے؟

شخصیت کی اس تعریف میں چار امور پنہاں ہیں۔

۱۔ انسان عالم حیوانات سے منفرد حیثیت کا مالک ہے یعنی انسان طبعی ماحول پر زیادہ انحصار نہیں کرتا۔ اس کے ذہن کا مطالعہ زیادہ ضروری ہے۔ وہ سوچ زبان اور ابلاغ کے اعتبار سے دوسرے انواع سے قطعاً مختلف ہے۔

۲۔ انسانی طرز عمل پیچیدہ ہے یعنی انسان کی شخصیت طے کرتے وقت اس کے طرز عمل کی گہرائی اور وسعت پر نگاہ رکھنی ہوگی۔ بعض اوقات کسی ایک انسانی کام کے کئی محرکات اور مغیناث ہو سکتے ہیں۔

۳۔ انسانی طرز عمل ضروری نہیں درحقیقت وہ ہو جو بظاہر نظر آتا ہے یعنی انسان کے طرز عمل اور اس کے پس پردہ اسباب کا رشتہ طے شدہ نہیں ہے۔ ایک خاص طرز عمل کی مختلف اوقات میں مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں یا ایک خاص طرز عمل مختلف لوگ مختلف وجوہات کے تحت اختیار کر سکتے ہیں۔ چنانچہ شخصیت طے کرتے وقت صورتحال کا مطالعہ ضروری ہے۔

۴۔ انسانی طرز عمل کو طے کرنے والے امور و معاملات ضروری نہیں، ہمارے بس میں ہوں یا ہمیں ان کی آگاہی ہو۔ بعض اوقات افراد اپنے طرز عمل کی وضاحت نہیں کر سکتے۔ بعض حالتوں میں جو طرز عمل اختیار کرتے ہیں، شعوری نہیں ہوتا لاشعوری ہوتا ہے اور وہ اپنے برتاؤ کا تجربہ پیش کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

۵۔ اگر ہم شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو سامنے رکھیں تو ہم شخصیت کی تعریف ان الفاظ میں بیان کر سکتے ہیں۔

۱۔ شخصیت ایک وحدت کا نام ہے، جس میں مماثل اور متضاد صفات شامل ہوتی ہیں۔

۲۔ شخصیت جامد وساکن نہیں بلکہ زندہ اور فعال ہے۔ پیدائش سے لے کر موت تک اس میں کمی وبیشی رہتی ہے۔

۳۔ شخصیت کا اندازہ لگاتے وقت ان خصائص پر نظر ہوتی ہے جو کسی شخص کی زندگی میں امتیازی حیثیت حاصل کر لیتے ہیں، یہ خصائص معاشرتی ماحول میں اجاگر ہوتے ہیں۔

۴۔ شخصیت فرد کی ذات سے وابستہ ہوتی ہے، تغیر وتبدل کے ساتھ ساتھ اس میں ایک تسلسل پایا جاتا ہے۔

۵۔ شخصیت کے امتیازی خصائص جان لینے کے بعد ہم کسی شخص کے متعلق پیش گوئی کرتے ہیں یہ پیش گوئی ہماری توقعات پر مبنی ہوتی ہے۔

۶۔ شخصیت وراثت اور ماحول کے ادغام سے جنم لیتی ہے۔ شخصیت کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لینے کے بعد اگر ہم مختلف ماہرین نفسیات کی تعریفوں کو سامنے رکھیں اور اس کے مطابق شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کریں تو ہماری مشکل آسان ہو جائے گی۔

۱۔ واٹسن کے نزدیک شخصیت ہمارے نظام عادت کا نتیجہ ہے جس کا مطالعہ کردار کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے۔

۲۔ آلپورٹ کے نزدیک شخصیت فرد کی عادات واطوار اور اوصاف کا وہ نمونہ ہے جو ماحول سے مطابقت کا تعین کرتا ہے۔

۳۔ وڈورتھ کے نزدیک شخصیت ہمارے اوصاف کی کلی تنظیم ہے، وہ اسے کردار کی مخصوص صفت بھی کہتا ہے۔

۴۔فرائیڈ کے نزدیک شخصیت کی بنیاد جنس اور لاشعور کی پیداوار ہے۔

۵۔سوروکن کے خیال میں شخصیت معاشرہ اور ثقافت کی پیداوار ہے۔

۶۔شخصیت کو ہم نے ابتدا میں جسمانی، داخلی اور خارجی صفات کا نام دیا تھا۔
جسمانی صفات میں شکل و شباہت جسم کی ساخت ،صحت، انداز گفتگو، چلنا پھرنا،
جسمانی حرکات اور عضویاتی خصائص آجاتے ہیں۔داخلی صفات میں ہمارے افکار،
میلانات،محرکات، ہیجانات، جذبات، اقدار، فلسفہ حیات، آرزوئیں، تمنائیں وغیرہ
شامل ہیں۔

خارجی صفات میں داخلی صفات کا اظہار عملی صورت میں دیکھا جاتا ہے۔ہمارا
سماجی رویہ لوگوں سے تغافل اور گروہ شامل ہیں۔
شخصیت صرف انفرادی تقاضوں کو ہی پورا نہیں کرتی بلکہ معاشرتی تقاضوں کو
بھی پورا کرتی ہے۔اس لیے ماحول سے مطابقت کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔عدم مطابقت
کی صورت میں کچھ ہم اپنے آپ کو بدلتے ہیں اور کچھ ماحول کو بدل کر سازگار بناتے
ہیں۔غرض شخصیت ہماری طبعی، ذہنی اور سماجی صفات کی وہ منفرد اور یکتا تنظیم ہے جو
ہمیں انفرادی اور اجتماعی مسائل کو سمجھنے اور سلجھانے میں مدد دیتی ہے۔
یہی وجہ ہے کہ نفسیات افراد کو عام انداز سے دیکھنے کے بجائے ان کے انفرادی
کردار کے احوال و کوائف پر زیادہ یقین رکھتی ہے۔انفرادی کردار کا انحصار شخصیت کی
وراثت سے گہرا اور مربوط ہوتا ہے۔جس کا ماہرین بشریات اور نسبیات برسہا برس
سے مطالعہ کر رہے ہیں۔

ڈیل کارنیگی کی خوبصورت زندگی بنانے اور کامیابی حاصل کرنے کی بہترین کتابیں

- ذہنی دباؤ سے نجات
- پریشان ہونا چھوڑیئے
- خوداعتمادی بڑھایئے
- ازدواجی تعلقات
- قوتِ ارادی کا جادو
- ترقی کے 15 اصول
- دوسروں پر جادو کیجئے
- گفتگو کا فن
- دولت وشہرت کا زینہ
- زندگی گزارنے کے سنہرے اصول
- ناکامی سے بچنے کا فن
- کامیابی کا راز

شمع بک ایجنسی
نوید اسکوائر
اردو بازار
کراچی